






A. XXXIII. e

SANCTORIUS

GRP 11/52

42102

LA MEDECINE STATIQUE DE SANCTORIUS,

OU

L'ART DE SE CONSERVER la ſanté par la tranſpiration, traduite en François,

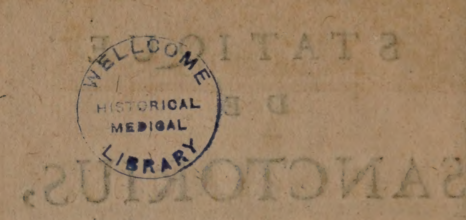
Par feu M. LE BRETON, *Medecin de la Faculté de Paris.*

Perin

A PARIS, ruë S. Jacques,
Chez CLAUDE JOMBERT, au coin de la ruë des Mathurins, à l'Image Nôtre-Dame.

M. DCCXXII.

Avec Approbation & Privilege du Roy.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

RICHART DOCTEUR MEDECIN
SOISSONS



A

TRES-HAUT, TRES-ILLUSTRE, ET TRES-EXCELLENT SENATEUR NIC. CONTARENE, Principal du College de Padoüe.

J*AY long-tems déliberé, j'ai balancé plusieurs années, si je meterois au jour la Statique, science des poids ou l'équilibre des*

corps jusqu'ici inconnu. Des raisons également fortes de part & d'autre m'éloignoient de ce dessein & m'y engageoient ; d'un côté je prévoïois qu'une legion d'ignorans & d'envieux, gens toûjours prêts ou a désapprouver les nouvelles découvertes ou incapables d'en goûter la délicatesse, condamneroit cet Art quelque divin qu'il soit ; de l'autre je me sentois pressé par les instances rêiterées de mes amis. Cet Art même confirmé par tant d'experiences, ne demandoit qu'à voir le jour : & il m'a paru qu'il y avoit plus d'humanité à rendre public des secrets utiles à la societé civile qu'à les supprimer ou à les laisser ensevelis dans le Cabinet. J'ajoûterai à ceci que

les Savans qui rendent leur concitoyens participans des beaux fruits de leurs connoißances; aquierent plus de gloire que ceux qui les tiennent cachez. Malgré des préjugez si avantageux, j'aurois encore été fort à plaindre en donnant cette nouvelle découverte sans un illustre Protecteur dont le nom celebre, la vertu admirable & sa bienveillance singuliere pour moi, mettent cet ouvrage à couvert des tentatives de mes envieux. Vous étes, Seigneur CONTARENE, ce genereux Protecteur si distingué par vôtre naissance, & par le rang que vous occupez dans cette République, où les affaires les plus importantes sont dirigées par vos lumieres & conduites, par

la ſageſſe de ces conſeils qui vous ouvrent un chemin à l'immortalité. Miniſtre habile, vous ſçavez marier l'étude des Sciences avec les ſoins du Gouvernement. De toutes les divines productions de vôtre plume, je ne citerai ici que ces precieux monumens de l'Hiſtoire & ce Traité admirable du devoir d'un citoyen : Traité que vous enterrez dans vôtre Cabinet ſous une infinité d'autres recherches trés curieuſes dont les gens de lettres ſçauroient faire leur profit, & dont ils ſouhaitent l'impreſſion avec tant d'ardeur & d'impatience. Vous êtes ce genereux Mecene, qui m'avez honoré de vôtre protection dés que j'ai entré dans la carriere des Etudes :

Depuis quarante ans vous n'avez cessé de me combler de marques d'affection : Permettez-moi de vous faire ici mes très-humbles remerciemens de ce nombre infini de graces que j'ai obtenuës de vôtre liberalité pour moi & pour mes amis : Recevez comme une preuve de ma reconnoissance ce nouveau Traité : ouvrage de trente ans de réflexion, j'espere de vôtre generosité que vous vous en déclarerez le défenseur contre une troupe audacieuse de jaloux & d'envieux, accordez lui une protection sans fin.

A Venise ce premier Novembre 1614.

AVIS
AU LECTEUR.

PErſonne ne s'étoit encore aviſé de parler de la maniere de peſer exactement la tranſpiration inſenſible. Jamais ni Philoſophe ni Medecin n'avoit oſé traiter un ſujet ſi utile à la conſervation de la ſanté. Je ſuis le premier qui l'ai entrepris, & je me flatte, fondé en raiſon & ſur une experience de trente ans, d'avoir donné à la Statique ſon point de perfection : pour le démontrer, j'ai preferé la methode des Aphoriſmes à tout autre, ſuivant en cela l'exem-

ple de nôtre illuſtre Dictateur, ſur les traces duquel j'ai toûjours crû qu'il étoit glorieux de marcher; de plus je me ſuis ſenti en quelque maniere obligé d'écrire en ce genre, parce que mes eſperances journalieres depuis pluſieurs années m'ont rendu les Aphoriſmes ſi familiers qu'on ſera ſurpris de voir l'ordre & la liaiſon de ceux de ce Livre. J'ai imité en cela les Abeilles qui après avoir ſuccé ſur les fleurs le miel, viennent à leurs ruches le dépoſer dans leurs petites cellules.

Je ne m'étendrai pas ici ſur l'utilité de la Statique, perſonne n'ignore combien la connoiſſance de la tranſpira-

tion inſenſible eſt neceſſaire à un Medecin. Mais je prierai mon Lecteur de boucher les oreilles aux diſcours de l'envie: paſſion toûjours appliquée ou a ſupprimer les nouvelles découvertes ou a en arrêter les progrès. Je prévois que des Savans même plus dociles à la voix de leur ambition qu'à celle de la verité, s'éleveront contre cet Art, le mépriſeront encore qu'ils n'en ayent pas la premiere idée. J'eſpere contenter pleinement mes cenſeurs ſinceres & amateurs du vrai: je leur prouverai nonſeulement la verité de la Statique, mais encore je la leur ferai voir à l'œil, & toucher, pour ainſi dire, du

doigt. Il ne faut pour cela qu'examiner mûrement & sans prévention le contenu de ce Livre, & ce que j'y dis du poid de la transpiration insensible, de sa cause, du temps où elle se fait, de ses avantages, & de ses incommoditez, de la trop grande ou trop médiocre transpiration, de l'air, des viandes, de la boisson, & des six autres causes qui sans être naturelles, empêchent ou excitent la transpiration insensible.

Qu'on ne vienne donc pas avec hauteur censurer cet Art, ni se recrier contre : défaut ordinaire aux demis Savans ; ceux qui semblables à de malheureux gladiateurs,

voudront s'acharner contre la verité de la Statique ; je leur dirai après Perse qu'ils font voir qui sont non-seulement des Eubéens incapables de concevoir le vrai, mais encore de très méprisables Aristarques en fait de critique.

I. Section. *Traité du poid de la transpiration insensible.*

II. *De l'air & de l'eau.*

III. *Du boire & du manger.*

IV. *Du sommeil & de la veille.*

V. *De l'exercice & du repos.*

VI. *De l'action venerienne.*

VII. *Des passions de l'Ame.*

Tous les Aphorismes con-

tenus dans ce Livre : ouvrage imprimé depuis plusieurs années, & en presque toutes les Langues, ont été prouvés par l'usage du siege suspendu à une balance.

On en a retiré deux avantages : Le premier est la connoissance de la transpiration insensible qui se fait tous les jours dans le Corps. La Medecine devient, pour ainsi dire, inutile sans cette connoissance ; car toutes les maladies proviennent ou d'une transpiration trop médiocre ou trop grande.

Le second avantage est qu'étant assis dans ce siege pendant son repas, on connoît quand on a assez mangé ou assez bû ; car le trop peu &

l'excès nuisent à la santé. Le siege est attaché à une balance, & ne doit être élevé de terre que d'un doigt.

Quand on a pris le poid & la quantité de nourriture prescrite, alors une des extrémitez de la balance s'éleve, & l'autre à laquelle est attaché le siege descend. Ce mouvement marque qu'on a pris assez de nourriture.

Notre Livre de la Statique découvre aisément à chacun, quelle quantité de viandes, & quelle poid convient à son temperamment ; & par le moyen du siege, combien il doit avoir de transpiration insensible.



MEDECINE STATIQUE DE SANCTORIUS.

PREMIERE SECTION.

Du poid de la tranſpiration inſenſible.

Aphoriſme I.

SI l'on ſe nourriſſoit chaque jour, autant, & de la maniere qu'il convient, pour reparer les ſucs utiles que la nature a

dissipez, & qu'on vuidât de même les humeurs superfluës, on se gueriroit des maladies, & l'on se conserveroit dans une parfaite santé.

I I.

Si le Medecin, qui doit veiller à la santé des hommes, n'a d'égard qu'à la nourriture & aux évacuations sensibles, sans connoître combien transpirent chaque jour les personnes qui se confient à lui; il en impose sous un titre dont il n'est pas digne.

I I I.

Il n'y a que celui qui peut connoître combien, & quand les personnes qu'il conduit

tranſpirent plus ou moins, qui ſoit capable de juger combien, & quand il faut les nourrir ou les vuider pour conſerver & rétablir leur ſanté.

IV.

La ſeule tranſpiration inſenſible eſt, pour l'ordinaire, beaucoup plus abondante que toutes les évacuations ſenſibles enſemble.

V.

La tranſpiration inſenſible ſe fait ou par les pores du corps, qui le rendent tout ouvert, & qui de la peau qui le couvre font un tiſſu rare en maniere de réſeau; ou par la reſpiration, qui exhale en

un jour environ le poids d'une demie livre de vapeur, comme on voit par les gouttes qui s'en forment ſur une glace de miroir qu'on approche de ſa bouche.

V I.

Si ce qu'on boit & mange en un jour peſe huit livres, on en diſſipe pour l'ordinaire environ cinq livres par l'inſenſible tranſpiration.

V I I.

Il y a toûjours quelque varieté dans l'inſenſible tranſpiration ſuivant le temperamment, le Païs, la ſaiſon, l'âge, les maladies, les alimens, & les autres choſes non naturelles,

VIII.

Si l'on ſe peſe le matin avant & après l'évacuation ſenſible, on ſçaura très-aiſément combien l'on aura tranſpiré durant la nuit & le poids des excremens.

IX.

Si le corps vient à peſer plus que de coûtume, ſans avoir fait aucun excès dans le boire & le manger, ou ſans aucune diminution dans les évacuations ſenſibles, on doit en accuſer un défaut de tranſpiration.

X.

Le corps ſe conſerve dans

le même degré de ſanté tandis qu'il revient au même degré de peſanteur, ſans aucun changement dans les évacuations ſenſibles : Mais ſi des urines ou des ſelles plus abondantes qu'à l'ordinaire lui rendent cette égalité de poids, la ſanté commence à s'alterer.

X I.

Lors qu'on reconnoît par l'examen de la balance que la tranſpiration eſt empêchée, on prévoit pour les jours ſuivans une plus abondante tranſpiration, ou quelque grande évacuation ſenſible, peut-être un commencement de cachexie, ou la fievre.

XII.

On ne peut tout ensemble transpirer beaucoup, & rendre beaucoup plus d'excremens que de coûtume.

XIII.

Lors qu'on évacuë sensiblement plus qu'à l'ordinaire, on transpire moins à proportion.

XIV.

Vuider beaucoup par les selles, les urines, ou les sueurs & transpirer moins, c'est une alteration de la santé.

XV.

Si le corps revient chaque

jour au même poids, ſans aucun changement dans l'inſenſible tranſpiration, il n'a pas beſoin de criſe & ſe maintient en ſanté.

XVI.

Les humeurs contractent de mauvaiſes qualitez, quand le corps change de poids d'un jour à l'autre.

XVII.

Chacun peut prendre pour régle du poids qui lui convient pour la ſanté, celui avec lequel en montant un chemin eſcarpé, il ſe ſent plus leger qu'à l'ordinaire.

XVIII.

L'abondance des humeurs y introduit les mauvaiſes qualitez ; non pas réciproquement.

XIX.

Le poids ſuperflu & l'abondance des humeurs diminuënt également par l'évacuation ſenſible, ou inſenſible ſoit des cruditez, ou des ſucs cuits & digerés : L'évacuation des derniers eſt ſalutaire, & quoique l'autre retranche de l'abondance, elle n'emporte pas les mauvaiſes qualitez.

XX.

Il y a deux eſpeces de tranſpiration inſenſible ; l'une qui renouvelle les forces, ſe fait dans le ſommeil après la digeſtion ; l'autre qui affoiblit, ſe fait dans la veille d'un ſuc moins digeré ; puiſque l'exercice plus ou moins violent de la veille, excite avec plus ou moins de force cette tranſpiration.

XXI.

La bonne tranſpiration qui diſſipe beaucoup du poids ſuperflu n'eſt pas celle de la ſueur ; mais celle qui eſt inſenſible, & qui dans un jour d'hyver va même au-de là

de cinquante onces.

XXII.

L'inſenſible tranſpiration ſe rend ſenſible, ou par l'excès de noürriture, ou par le défaut de chaleur, ou par quelque mouvement violent.

XXIII.

La tranſpiration inſenſible qui eſt mêlée de ſueur n'eſt pas bonne, parce que la ſueur rend les fibres debiles; elle ne paſſe pour bonne qu'autant qu'elle remedie à un plus grand mal.

XXIV.

L'inſenſible tranſpiration eſt d'autant meilleure qu'elle

eſt plus ſubtile & ſans moiteur.

XXV.

Tous les excremens liquides ont plus de poids & vont au fond, ceux qui ſont liés ſont plus legers & ſurnagent, tels ſont les gros excremens du ventre ; il en eſt de même des crachats & autres matieres.

XXVI.

Les excremens liquides emportent plus du poids du corps que les autres plus liés ſous un volume égal.

XXVII.

Les alimens liquides ſont

aussi plus pesans & les solides plus legers ; le pain & la viande ont peu de poids, le vin & les boüillons en ont beaucoup, & un verre de vin pese trois fois autant que pareil volume de pain.

XXVIII.

Celui qui se sent lourd, quoiqu'il soit diminué de poids, est dans un pire état que s'il étoit en effet plus pesant.

XXIX.

La pesanteur dans les corps vivans est bien équivoque ; puisque l'on peut être en effet plus pesant & se sentir plus leger, & réciproquement le corps être plus leger, & se

ſentir plus peſant qu'à l'ordinaire.

XXX.

La marque d'une parfaite ſanté conſiſte en deux points, l'un de ſe ſentir plus leger qu'à l'ordinaire, l'autre de n'être pas en effet diminué de poids.

XXXI.

Le corps qui approche du moindre poids qu'il puiſſe avoir pour ne perdre pas la ſanté, ne ſe porte pas ſi bien que celui qui tend au plus haut degré de poids que la nature puiſſe ſouffrir.

XXXII.

Lors que par l'agitation de l'esprit ou du corps nous perdons de nôtre poids naturel, les forces diminuënt à proportion : il n'en est pas de même, lors qu'après la digestion le sommeil nous ramene à un moindre poids.

XXXIII.

Si le poids du corps & les forces diminuënt, & que cela ne vienne d'aucun mouvement extraordinaire ; c'est sans doute parce qu'on ne repare pas autant que l'on dissipe.

XXXIV.

L'animal devient foible en trois manieres, ou lors qu'il augmente de poids ſans aucune diſſipation des forces, ou lors que les forces ſe diſſipent la peſanteur demeure égale, ou enfin lors que le poids & les forces diminuënt également.

XXXV.

La laſſitude qui arrive lors que les forces & le poids du corps diminuënt, eſt la plus dangereuſe eſpece de laſſitude, parce que le poids même tiendroit lieu de force.

XXXVI.

Le poids du corps eſt une ſorte de force pour attirer, pour porter, pour tourner, & pouſſer.

XXXVII.

Le vieillard peut plus par ſon poids que par ſes veritables forces : Un vieil animal qui eſt leger peut vivre autant, mais avec moins de vigueur que celui qui a plus de poids.

XXXVIII.

Si le corps après le repos de la nuit ſe trouve de ſon poids ordinaire, ſans aucune indiſpoſition, c'eſt un bon ſi-

gne & la marque d'une parfaite digeſtion : c'eſt le contraire ſi alors on ſe ſent quelque indiſpoſition.

XXXIX.

On ne tombe malade par aucune cauſe externe, qu'on n'ait auparavant quelque viſcere mal diſpoſé, & l'on connoît cette diſpoſition vitieuſe par le plus ou le moins de peſanteur, precedé de quelque ſentiment de douleur.

XL.

La nature ſe dérange bientôt dans pluſieurs fonctions, lors que celle de la tranſpiration eſt empêchée.

XLI.

Dans les douleurs de tête le corps tranſpire moins, & devient plus peſant.

XLII.

Le déreglement de la tranſpiration accoûtumée marque bien mieux les commencemens des maladies que le vice des autres fonctions.

XLIII.

Si l'on voit en ſe peſant qu'on ait tranſpiré moins qu'à l'ordinaire, & que dans les premiers jours ſuivans les ſueurs ni les urines ne reparent pas ce manque, il doit arriver quelque putrefaction

dans les humeurs.

XLIV.

Mais ſi l'on reconnoît en ſe peſant que quelque cauſe violente ait fait tranſpirer plus qu'à l'ordinaire, on doit juger que des ſucs moins purs ſe ſont introduits dans les plus petites veſicules, à la place de ceux que cette exceſſive tranſpiration a emportés.

XLV.

Si ces cruditez dont les pores ſont bouchés, peuvent devenir fluides dans toutes leurs parties, & tranſpirer, cela eſt heureux : mais ſi cette coction ne ſe peut faire, les membranes s'endurciſſent com-

me du cuir, & la partie devient ſchireuſe.

XLVI.

Si la chaleur naturelle ni la fiévre ne peuvent rendre les ſucs fluides, le corps ſe diſpoſe à la fievre maligne.

XLVII.

Si dans la fiévre on prend à contre-temps des remedes qui détournent la tranſpiration, ou s'en trouve auſſi mal comme d'avoir manqué au régime.

XLVIII.

Un peu de caffé n'empêche pas la tranſpiration & n'affoiblit pas; mais emporte ſeu-

lement un poids inutile ; les autres medecines évacuent davantage , portent leur action dans les plus petits vaiſſeaux & rendent le corps leger ; mais ce que l'on prend enſuite d'alimens ſoit liquides ou ſolides, remplace ce que la medecine a vuidé, d'où vient que l'on rend moins par les urines & par les ſelles, & que ſouvent le corps en devient bien-tôt plus peſant.

XLIX.

La douleur ou le travail du corps empêche le ſuc le mieux cuit de tranſpirer.

L.

Le moindre froid qu'on ait

pendant le ſommeil de la nuit empêche la tranſpiration.

L I.

Ce qui empêche le plus ſouvent la tranſpiration pendant les nuits d'Eté, c'eſt une agitation frequente dans le lit.

L I I.

Il y a trois cauſes internes qui peuvent empêcher la tranſpiration ; la nature occupée à d'autres fonctions, la diſtraction des humeurs, & le manque de force.

L I I I.

Ainſi l'on remarque par la ſtatique que la tranſpiration

eſt foible les jours qu'on a pris une medecine & trois heures de ſuite après les repas : dans le jour d'une medecine la nature eſt occupée à l'évacuation ſenſible, & après le repas à la digeſtion.

L I V.

Le cours de ventre & le vomiſſement empêchent la tranſpiration par la diſtraction de l'humeur.

L V.

Les vêtemens trop peſans empêchent la tranſpiration, parce que ce poids occupe les forces.

L V I.

L'on ne tranſpire pas également à chaque heure du jour : en cinq heures de tems après le repas on peut tranſpirer environ une livre; depuis cinq juſqu'à douze heures, trois autres livres; & depuis douze juſqu'à ſeize heures (c'eſt le tems de manger, ou de prendre medecine) à peine tranſpire t-on une demie livre.

L V I I.

Si l'on prend des alimens ou des medecines aux heures que la tranſpiration eſt plus forte, comme le matin pour l'ordinaire, on s'en trouve incom-

modé, parce que cela détourne la tranſpiration.

LVIII.

La ſeule tranſpiration inſenſible nous dégage plus que toutes les évacuations ſenſibles enſemble : après le ſommeil, même avant qu'on ait rendu les excremens ſenſibles, on ſe ſent plus leger, & l'on peſe moins en effet d'environ trois livres.

LIX.

On rend ordinairement environ ſeize onces d'urine dans une nuit, quatre onces de matiere par les ſelles, & l'on perd plus de quarante onces par la tranſpiration.

LX.

Plusieurs dissipent en vingt-quatre heures par la transpiration autant qu'ils rendent en 15. jours par les selles.

LXI.

Pourquoi donc tant de nos Medecins ne se proposent-ils dans toutes les maladies, que d'évacuer par les selles ou les urines, sans faire presque aucun compte de la transpiration insensible ?

LXII.

Si vous avez transpiré dans la nuit plus qu'à l'ordinaire sans sueur & sans inquietude, soïez assûré que vous êtes

dans une parfaite ſanté.

LXIII.

L'on eſt fort éloigné de la maladie quand le corps eſt au juſte milieu des degrez de peſanteur qu'il peut avoir ſans perdre la ſanté, & ſi l'on ne doit cette ſituation ni aux évacuations ſenſibles produites par la nature ou par les remedes, ni au jeûne; mais à une inſenſible tranſpiration, procurée par le ſommeil après une bonne digeſtion.

LXIV.

La quantité de tranſpiration qui convient à un chacun pour ſe maintenir dans la plus parfaite ſanté, ſe découvre par

cette methode. Il faut, après un très-bon & ample ſouper, obſerver le lendemain au matin à quel poids monte la plus forte tranſpiration dont on ſoit capable en douze heures de tems ; ſuppoſons qu'elle ſoit de cinquante onces. Un autre matin après avoir jeuné le ſoir (il faut auſſi n'avoir fait la veille aucun excès au dîner), on obſerve de même la quantité de la tranſpiration; ſuppoſons auſſi qu'elle ſoit de vingt onces. Là-deſſus on ſe régle, à l'égard des alimens & des autres choſes non naturelles, pour ne tranſpirer chaque jour qu'à la quantité qui eſt entre 50. & 20. c'eſt-à-dire, trente cinq onces. C'eſt

le moyen de vivre très-long-tems, & même une centaine d'années en très-parfaite ſanté.

LXV.

Les hommes qui ſe portent bien, & qui menent une vie reglée ne laiſſent pas de devenir tous les mois plus peſans d'environ une ou deux livres; & ils reviennent à leur poids naturel vers la fin du mois, comme il arrive aux femmes: Mais cette criſe dans les hommes conſiſte en des urines plus abondantes, ou plus chargées qu'à l'ordinaire.

LXVI.

Avant cette criſe menſtruel-

le qui ſe fait après le ſommeil, on reſſent une peſanteur de tête ou quelque laſſitude, qui ſe diſſipe par cette évacuation d'urine plus abondante que de coûtume.

LXVII.

Les cauſes de dehors qui empêchent pour l'ordinaire la tranſpiration, ſont un air froid, groſſier, & humide; le bain d'eau froide, les alimens groſſiers & viſqueux, l'intermiſſion des exercices accoûtumés du corps ou de l'eſprit, & dans les perſonnes robuſtes la trop longue abſtinence de l'uſage du ſexe.

LXVIII.

Le froid exterieur empêche un corps foible de tranſpirer, parce qu'il en diſſipe la chaleur; il fait au contraire tranſpirer davantage un corps robuſte, parce qu'il en concentre la chaleur qui devient plus forte & avec elle la nature, de maniere que ce qui avoit été d'abord retenu des humeurs tranſpirables, s'ouvre bien-tôt un libre paſſage, & rend ainſi le corps plus leger d'effet & de ſentiment.

LXIX.

Ceux dont le poids du corps n'augmente & ne diminuë

pas

pas dans le cours de plusieurs années, joüissent d'une santé plus solide & plus durable, que ceux dont le poids change tous les ans.

LXX.

Si des sucs cruds rendent au corps son poids ordinaire, cela est mauvais; mais si le remplacement des sucs bien cuits rétablit ce poids, c'est la meilleure marque de santé.

LXXI.

Qu'une personne qui est en santé vienne à peser moins qu'à l'ordinaire, encore qu'elle ait gardé son regime de vivre; cela ne vaut rien, par-

ce que tout ce que le corps a perdu de bons ſucs, ne s'eſt pas reparé.

LXXII.

Les excremens du ventre qui ſont bien cuits peſent peu ſous un grand volume; l'air qu'ils contiennent les fait ſurnager le liquide, & ce qu'on en rend dans une ſelle ne paſſe pas un tiers de livre.

LXXIII.

Si en un jour la tranſpiration a été retenuë au poids d'une livre; la nature eſt pour l'ordinaire trois jours à s'en degager inſenſiblement.

LXXIV.

La nature diſſipe beaucoup par la tranſpiration, lors que par les bâillemens & les extenſions des membres, elle s'efforce de chaſſer les vapeurs qui ont été retenuës.

LXXV.

La matiere tranſpirable a deux parties, l'une legere, & l'autre peſante.

LXXVI.

La partie peſante contribuë à la production des poux, punaiſes & autres vermines.

LXXVII.

La partie la plus peſante

de la tranſpiration, fait la contagion des maladies entre les perſonnes qui couchent enſemble ; car la partie ſubtile s'évapore ; mais la partie groſſiere s'attache à la peau & infecte.

LXXVIII.

Dans les grandes chaleurs de l'eté pour peu que la tranſpiration ſoit empêchée, on ſe trouve incommodé du chaud ; & nullement, lors que la tranſpiration eſt entiérement libre.

LXXIX.

La difference qu'il y a entre un plus & un moins conſiderable poids qui puiſſe éga-

ſement convenir avec la ſanté, conſiſte en ce que le plus grand poids avance la vieilleſſe : Car ſuppoſé qu'une perſonne ſe porte auſſi bien en peſant deux cens livres, comme en peſant deux cens cinq livres; nous avons obſervé que les cinq livres de plus qu'elle auroit, feroient pour elle autant de degrez vers la vieilleſſe.

LXXX.

Pourquoi la chair d'un animal vivant ne ſe corrompt-elle pas comme celle d'un animal qui eſt mort ? Parce que la chair qui a vie ſe renouvelle tous les jours. Pourquoi les enfans peuvent-ils vivre plus long-tems que les vieil-

lards? Parce qu'ils peuvent ſe renouveller plus de fois, en commençant par le plus bas juſqu'au dernier de tous les degrez de poids du corps qu'ils peuvent avoir; car leur ſanté peut convenir avec un bien plus grand nombre de ces degrez de poids que celle des vieillards. Pourquoi ceux-ci meurent-ils néceſſairement? Parce qu'ils ne ſont capables que des derniers degrez de poids que la nature peut ſouffrir. Mais pourquoi ne ſont-ils capables que de ces derniers poids? Parce que leurs fibres étant dures ne peuvent ſe renouveller davantage, d'où s'enſuit la mort.

LXXXI.

Pourquoi ceux qui ſont attaqués d'une maladie en guerriſſent-ils ? Parce qu'ils ſont capables de beaucoup de degrez de poids qui conviennent avec la ſanté ; car les maladies emportent environ trente livres du poids du corps, plus ou moins à proportion de la plenitude, & ſelon que la maladie eſt plus ou moins chaude & longue.

Aphoriſmes ajoûtés par l'Auteur.

LXXXII.

Les vieillards ſe prolongent la vie en rendant ſouvent des

crachats ; & lors que cette pituite detenuë incapable de coction ne s'évacuë pas, elle empêche la tranſpiration ; la ſuffocation & la mort s'en enſuivent.

LXXXIII.

La vieilleſſe eſt bien une maladie ; mais qui dure longtems ſi l'on entretient la tranſpiration libre.

LXXXIV.

Ce qui tuë les vieillards, c'eſt l'uſage frequent du ſexe, le froid actuel du corps, l'excès de boiſſon, celui des alimens au ſouper, la colere violente, & le trop grand exercice.

LXXXV.

Les vieillards manquent d'arriver à un âge decrepit par le manque de forces pour les ſecretions : car s'ils boivent plus qu'à l'ordinaire, ils urinent & tranſpirent moins ; le remede eſt de rendre l'évacuation & la reparation égales.

LXXXVI.

La ſuppreſſion entiere de la tranſpiration non ſeulement dans les parties nobles, mais mêmes dans les moins conſiderables, les prive de la vie : cela arrive à l'égard des parties nobles, comme au cerveau dans l'apoplexie, au

cœur dans la palpitation, au foye dans la diſpoſition inflammatoire, à la matrice dans la ſuffocation uterine; & à l'égard des parties moins eſſentielles, dans la gangrene.

LXXXVII.

Cette ſuffocation de matrice n'arrive pas par la compreſſion du Diaphragme; mais par le froid d'une matiere ſpermetique, qui s'eſt corrompuë, parce qu'elle ne peut tranſpirer.

LXXXVIII.

L'humeur de la goutte toute epaiſſe qu'elle eſt, ne ſe peut diſſiper que par tranſpiration.

LXXXIX.

Le vomiſſement empêche la ſécretion de l'urine & la tranſpiration.

XC.

La trop grande agitation dans le lit, mettent en action tous les muſcles, diminuë les forces, la digeſtion, & la tranſpiration : le remede eſt de demeurer tranquile dans une même ſituation.

XCI.

Tandis qu'on a chaud aux genoux, on n'a point de froid aux pieds, on dort mieux la nuit, on tranſpire davantage & on urine moins.

XCII.

On guerit le dévoïement par les choſes qui augmentent la tranſpiration, comme par le bain, &c.

XCIII.

Comme l'aimant conſerve mieux ſa vertu, lors qu'il eſt enchaſſé dans un aſſez gros morceau de fer, & que le vin ſe garde plûtôt dans les grands que dans les petits tonneaux ; de même les corps qui ont plus d'embonpoint conſervent leurs forces bien mieux que ceux qui perdent de leur poids par le défaut de nourriture.

XCIV.

Ceux qui rendent plus d'urine qu'ils ne boivent, tranſpirent peu ou preſque point.

XCV.

Pourquoi dans les fiévres intermittentes l'inſenſible tranſpiration eſt-elle empêchée? Parce que les cruditez occupent la circonference.

XCVI.

Dans l'hydropiſie l'eau du ventre ne tranſpire pas, parce que la ſechereſſe & la dureté des membranes ne le permettent pas.

XCVII.

Les humeurs chaudes qui ſont raſſemblées dans une partie, ont beſoin de digeſtifs chauds pour ſe reſoudre par tranſpiration inſenſible.

XCVIII.

Pourquoi dans les grandes fiévres la défaillance eſt-elle utile? Parce qu'elle fait ſuer & tranſpirer beaucoup.

XCIX.

Si l'on met ſur une piqûre de nerf du lait, de la farine, ou quelque choſe de ſemblable, la ſéroſité qui en eſt retenuë s'aigrit ſi fort qu'elle cauſe des convulſions

mortelles, ſi l'on ne débouche promptement la playe avec de l'huyle.

C.

Il eſt utile dans les tumeurs de faire tranſpirer, pourvû que ce ſoit par des choſes humides en effet, & en puiſſance; autrement, les tumeurs degenerent en ſchirre; la partie ſubtile s'en diſſipant, & la groſſiere ne tranſpirant pas.

CI.

Aucune partie du corps n'a beſoin de rafraichiſſans, pour être remplie de ſang ou d'autre humeur, comme dans les tumeurs & la pleureſie; par-

ce que l'évacuation de la matiere qui s'enflamme, eſt un rafraîchiſſement plus naturel.

CII.

On guerit les hypocondriaques ſi on rend leurs humeurs fluides, & tranſpirables par l'uſage frequent des bains, & par des alimens humectans.

CIII.

La tranſpiration inſenſible que l'on excite par des fomentations, dans un corps qu'on auroit dû purger auparavant, attire plus qu'elle ne reſoût, comme le prouve l'exemple de Simon.

CIV.

On ne purge, & ne ſaigne pas ordinairement les corps qui diſſipent beaucoup par inſenſible tranſpiration, comme les enfans.

CV.

D'où viennent les taches de pourpre? De ce que l'humeur maligne n'a pû tranſpirer inſenſiblement.

CVI.

Les reſolutifs empêchent la gangrene, les ſuppuratifs la font degenerer en ſphacele.

CVII.

Pourquoi la gangrene cau-

se-t-elle la mort de la partie? Parce que les petits vaisseaux trop remplis de sang ne sont plus capables de ressort. Le remede consiste à les vuider sensiblement & insensiblement.

CVIII.

Dans les personnes robustes les humeurs les plus liées passent par les conduits les plus serrés, comme on voit par la graisse dans l'urine, ou par l'eau miellée qu'on injecte dans une playe de poitrine, & qui s'imbibe dans le poûmon ; elles passent donc aussi par l'insensible transpiration.

C I X.

La tranſpiration diſſipe également l'utile & l'inutile : celle qui, dans le ſommeil, repare les forces, n'emporte que les parties inutiles.

C X.

La tranſpiration qui échape à la vûë, eſt naturelle & une marque de force ; mais non pas la ſueur.

C X I.

Si dans l'hyver quelque partie ſe trouve ſaiſie de froid, l'impreſſion s'en communique par tout le corps, de ſorte que la coction & la tranſpiration ne ſe font pas bien.

CXII.

Le bain est plus salubre vers le soir, parce que l'eau étant trop froide le matin, elle resserre les pores, ce qui peut causer la fiévre.

CXIII.

Si en Eté l'on demeure au lit sans se couvrir, la transpiration en est empêchée, de là vient que l'on se sent la tête pesante & le corps brisé.

CXIV.

Si le poids du corps s'est augmenté en cinq ou six jours de tems, il ne faut pas l'ôter tout d'un coup; mais peu à peu: Car une diete trop exa-

ćte offenſe l'eſtomac, le cerveau, le cœur, & bien-tôt tout le corps.

CXV.

Le poids du corps augmente dans l'automne, & s'il arrive à un degré qui ſoit incompatible avec la ſanté, il s'en produit des fiévres tierces ou d'autres fiévres putrides.

CXVI.

Si dans une fiévre aiguë les extrêmitez du corps ſont froides ſans pouvoir ſe rechauffer; cela eſt mortel, à cauſe du défaut de tranſpiration.

CXVII.

Dans les ulceres malins, rien n'est si contraire que ce qui empêche la transpiration comme les graisses, l'huyle & la cire.

CXVIII.

La fiévre quotidienne est la seule des intermittentes qui ne laisse pas d'être dangereuse, à cause de la pituite qui est le plus grand obstacle de la transpiration.

CXIX.

Lors que la transpiration du col est arrêtée, le pericrane n'a point de sentiment; c'est ce qui arrive lors que

l'on eſt long-tems expoſé au vent & à la pluye.

CXX.

Rien ne remedie mieux à la corruption des humeurs qu'une abondante tranſpiration, tant par la reſpiration que par tous les pores inſenſibles de la peau.

CXXI.

Les refroidiſſemens ſont un ſigne mortel dans les maladies aiguës, ainſi qu'il eſt arrivé à Hermocrate ; parce qu'ils empêchent la tranſpiration.

CXXII.

Après le bain on bouche

les pores de la peau par des onctions d'huyle, pour empêcher que le ſuc nourricier qui a été trop attiré, ne ſe diſſipe; l'huyle eſt donc propre pour fermer les pores dans les occaſions où il eſt dangereux de les ouvrir.

CXXIII.

Cette incirconſpection qui augmente de jour en jour ſur la maniere de vivre, nous conduit à une vieilleſſe *anticipée* comme celle de Philippe.

CXXIV.

Le Diaphragme en ſe contractant dilate la poitrine, & fait l'inſpiration; en ſe relâ-

chant il la resserre & fait l'expiration.

CXXV.

Le Sphincter au contraire en se contractant resserre la vessie & retient l'urine, & en se relâchant il ouvre la vessie, & laisse échaper l'urine.

De la peste.

CXXVI.

L'air contagieux de la peste se conserve dans les choses qui en sont infectées aussi long-tems que les causes prochaines, & éloignées qui la produisent : mais si-tôt qu'une de ces causes est détruite, le mauvais air ne fait plus d'im-

preſſion, & ceſſe comme le mouvement d'une horloge à laquelle une rouë vient à manquer.

CXXVII.

L'on eſt infecté de la peſte, en reſpirant un air peſtiferé, ou celui des meubles qui ont ſervi à quelqu'un de ces malades, & nullement par le toucher : voici comme cela ſe fait ; les eſprits vitaux reçoivent l'impreſſion de l'air, ces eſprits infectés figent le ſang qui venant à être pouſſé au-dehors, produit les charbons, les papules noires, & les bubons ; mais s'il reſte au dedans, il cauſe la mort ; & s'il s'échappe entiérement à la ſuper-

ficie du corps, on en guerit.

CXXVIII.

Si la peſte ſe produit entiérement dans les charbons & les bubons, cela eſt ſalutaire; ſinon, la mort eſt certaine.

CXXIX.

La peſte ne nous arrive pas par aucune cauſe interne; mais par la communication avec les perſonnes qui en ſont infectées : cela ſe prouve par l'experience des Religieuſes, *que le cloître à ſouvent garenties de la contagion.*

CXXX.

La peſte ne fait pas mou-

rir univerſellement tout le monde ; mais environ la troiſiéme partie : cela ſe voit par l'exemple de ceux qui ſont deſtinés à enterrer les peſtiferés qui meurent.

CXXXI.

C'eſt une erreur de croire que la noirceur des papules & des charbons vient d'un ſang brûlé ; çar on voit ſouvent des vieillards ſaiſis de froid au dedans & au dehors, qui meurent en deux jours ſans aucune fiévre avec un *Thrombus* fort noir.

CXXXII.

Si, lors qu'un peu de ſang,

par la corruption de l'esprit vital, s'éleve en *Trombus*, il se produit entiérement par les charbons & les bubons, on en guerit; mais s'il ne se produit qu'en partie, on en meurt, comme il arrive aux papules noires.

CXXXIII.

Ainsi, lors que les charbons & les bubons s'ouvrent, si toute la corruption du dedans peut sortir, on guerit; sinon on en meurt.

CXXXIV.

Il y a deux moyens pour arrêter les ravages de la peste; c'est de sequestrer les

pestiferés, & de les engager à se declarer; il y a aussi deux moyens pour les y engager, c'est de les envoïer dans des lieux qui leur soient agréables, & de ne brûler pas leurs meubles.

CXXXV.

Ceux qui ont le poumon rare, contractent aisément la peste, au contraire de ceux qui l'ont dense & serré; on connoît les premiers, si dans le tems qu'ils font une grande inspiration, on trouve qu'ils aïent un battement de pouls plus tranquile.

CXXXVI.

Il n'en est pas de la peste

comme d'une incendie qui croît à proportion des choses combustibles ; car la peste s'éteint, lors même qu'elle auroit également des sujets à attaquer.

CXXXVII.

Le vent emporte l'air de la contagion ; ce que le Soleil ne peut pas faire.

CXXXVIII.

Ceux qui ordonnent pour se preserver de la peste d'autres remedes que la fuite, sont des ignorans, ou bien ils en veulent à vôtre bourse.

CXXXIX.

Aussi bien peu de riches

échappent avec les remedes, & beaucoup de pauvres gueriſſent ſans en uſer.

C X L.

D'où vient que la peſte dure long-tems ?

Parce que durant la contagion on ôte le mauvais air des meubles ; que ceux qui ſont chargés de cet emploi volent & vendent ſecretement ; mais quand la maligne influence ne regne plus, ces meubles n'infectent pas davantage, autrement la contagion ne finiroit pas.

Parce que lors qu'on chaſſe de la Ville les peſtiferés, ceux qui ſont attaquez ne ſe produiſent pas, ce qui fait

que l'infection augmente.

Parce que le peuple s'assemble à l'ordinaire dans les Eglises ; il convient alors de faire l'Office divin en pleine Campagne.

Parce que l'on se sert de Chyrurgiens étrangers, qui font d'autant mieux leurs affaires que la peste est plus grande.

Parce qu'on néglige d'empêcher que les personnes en santé n'habitent dans le même logis que les pestiferés.

Parce qu'on se sert pour guerir la peste de remedes internes, encore qu'il n'y en ait point qui ne soit contraires.

Parce qu'on permet le mar-

ché aux volailles, & que celles qu'a touchées une perſonne infectée, infectent auſſi quiconque les touche enſuite.

SECONDE SECTION.

De l'Air & de l'Eau.

Aphoriſme I.

L'Air froid & les bains d'eau froide échauffent les corps robuſtes, & les déchargent du poids des humeurs ſuperfluës; mais ils refroidiſſent les corps foibles, & domptant leur chaleur les rendent plus peſans.

I I.

L'air chaud & les bains d'eau chaude facilitent auſſi la tranſpiration, ſi ce n'eſt lors que la crudité des humeurs y fait obſtacle; ils rafraîchiſſent les entrailles, & rendent le corps plus leger.

I I I.

L'air exterieur s'inſinuant par les arteres dans tout le corps, rend celui-ci ou plus leger ou plus peſant, plus leger s'il eſt ſubtil & chaud; plus peſant, ſi ce même air eſt groſſier & humide.

I V.

On eſtime la peſanteur de

l'air. 1°. Par le plus ou le moins du poids de l'alun de ce qu'on a fait ſecher au Soleil, & enſuite expoſé à l'air de la nuit. 2°. Sur ce que le froid nous ſemble plus grand que ne le marque le Thermomêtre ; car l'humidité ou la peſanteur de l'air ſe rapportent au froid que nous ſentons. 3°. Par la plus ou moins grande courbûre d'une table de bois très mince, particuliérement de poirier. 4°. Par la contraction des cordes de boyaux ou de chanvre.

V.

Il eſt aiſé de ſçavoir quelle eſt la peſanteur de l'eau par le poids d'un corps qui puiſ-

ſe y demeurer ſuſpendu ; car l'eau la plus legere & par conſéquent la meilleure pour la ſanté, eſt celle où ce corps enfonce davantage ; comme celle qui ſurnage le plus eſt la plus peſante, & la moins bonne.

VI.

L'eau peſante & l'air marêcageux convertiſſent les ſucs qui devroient tranſpirer en une ſeroſité acre qui étant retenuë, & perſiſtant dans ſa crudité, corrompt preſque toute la chaleur naturelle.

VII.

Il y a un air froid ſalubre qui empêche la tranſpiration

& reſſerre les pores ; mais qui fortifie les fibres enſorte que le poids des humeurs retenuës n'incommode point, & que même on ne s'en apperçoit pas.

VIII.

Dans l'air marêcageux la tranſpiration eſt retenuë, les pores ſont bouchés ſans être reſſerrés, les fibres ſe lâchent & ne ſe fortifient pas, enſorte que le poids de l'humeur retenuë affoiblit ſenſiblement.

IX.

Si dans un jour d'Eté le froid vient à s'emparer de l'air & qu'on boive à l'ordinaire, on tranſpirera ce jour-

là environ un tiers moins que de coûtume, de ſorte que ſi l'humeur retenuë ne s'évacuë pas ſenſiblement, elle peut diſpoſer à quelque fiévre ou à la cachexie.

X.

Si la tranſpiration eſt ſurpriſe & empêchée par un froid ſoudain, cela eſt nuiſible aux perſonnes foibles plus que ſi elle eut été retenuë par degrez.

XI.

Lors qu'un air froid ſurvient dans un tems de chaleur, celui qui n'eſt pas bien vêtu tranſpire ce jour-là environ deux livres moins qu'à

l'ordinaire, ſans en reſſentir aucune incommodité.

XII.

Un air rafraîchiſſant eſt plus nuiſible lors qu'on a grand chaud, qu'un air ou un bain très froid; car l'air un peu froid ne rend pas le corps plus leger; mais il bouche ſeulement les pores & relâche les fibres, au lieu que le grand froid reſſerre & fortifie, ce qui rend le corps moins peſant.

XIII.

Quand les mauvaiſes qualitez de l'air & des eaux diſpoſent à quelque fiévre maligne, on ne s'apperçoit preſ-

que pas du poids ſuperflu des humeurs ; peut-être parce que la corruption excite les reſſorts des nerfs, comme il arrive aux Phrénetiques.

XIV.

Après un exercice violent, on trouve du plaiſir à nager dans l'eau froide ; mais cela eſt mortel : car rien n'eſt plus pernicieux que des mouvemens tout oppoſés.

XV.

Souvent ce qui porte une impreſſion maligne dans les viſceres, ne paroît ni lourd, ni déſagreable.

XVI.

Un vent doux de midi dans le tems d'un violent exercice eſt ſouvent mortel ; ce vent retient la tranſpiration, & l'exercice aigrit l'humeur.

XVII.

Ceux qui s'expoſent l'après ſoupé à un air plus froid qu'il ne convient, ne tranſpirent pas aux endroits que le corps eſt à découvert, & la nuit ou le jour ſuivant, ils ont une douloureuſe peſanteur de tête.

XVIII.

Si l'on paſſe tout d'un coup d'un air chaud dans un air froid, on s'en trouve mal,

parce que le corps en devient plus peſant ; ſi c'eſt d'un air froid dans un air chaud, cela ne vaut pas mieux, parce que le corps en devient plus foible.

XIX.

En Hyver les corps foibles évacuent plûtôt par l'urine, ce qui auroit dû tranſpirer, & en Eté les perſonnes robuſtes.

XX.

L'air qu'excite un éventail empêche la tranſpiration, & rend la tête plus peſante & plus échauffée.

XXI.

Le vent, comme étant plus froid que la peau, en bouche les pores & nuit toûjours ; mais particuliérement à la tête parce qu'elle est plus exposée.

XXII.

A l'égard des constitutions de l'air en general, les tems secs sont plus salubres que les pluyes continuelles ; car ils rendent le corps plus leger.

XXIII.

En Eté les corps bien temperés pesent environ trois livres moins qu'en Hyver.

XXIV.

La laſſitude que l'on ſent l'Eté ne vient pas de ce qu'on ſoit plus peſant : mais de la diminution des forces.

XXV.

Le corps a moins de force dans un air chaud, tant parce qu'avec la tranſpiration il s'exhale une partie des bons eſprits, que parce que la chaleur n'eſt point concentrée.

XXVI.

La chaleur agit ſur toute la peau, y digere toûjours quelque choſe, & diſſipe auſſi toûjours quelque portion des bons ſucs du dedans.

XXVII.

La chaleur incommode que l'on ressent en Eté n'est point telle précisément, à cause de la chaleur de l'air, puisque toutes les parties de nôtre corps ont d'elles-mêmes encore plus de chaleur; mais bien, parce qu'en Eté l'air n'est pas assez froid pour concentrer suffisamment nôtre chaleur naturelle, & que celle-ci étant plus répanduë, à moins de force pour dissiper insensiblement la matiere de la transpiration qui est très chaude, & devient acre par son sejour; ce qui cause en nous ce sentiment fâcheux de chaleur.

XXVIII.

Lors que dans les plus grandes chaleurs de l'Eté, le corps tranſpire ou ſuë abondamment par l'effet du ſommeil, ſoit de la nuit ou du jour, il en devient plus leger, & n'eſt pas incommodé ce jour-là par la chaleur.

XXIX.

Le froid qui ſurvient dans les chaleurs de l'Eté, empêche ordinairement ce jour-là l'inſenſible tranſpiration d'environ une livre.

XXX.

Si l'Eté devient ſemblable au Printems, le corps ne re-

vient au poids qu'il doit avoir en Eté, que par les ſueurs qui arrivent.

XXXI.

Si au commencement de l'Eté il arrive tout d'un coup de très vives chaleurs, on reſſent des laſſitudes qui ſe diſſipent au bout de quelques jours, quoique le chaud augmente; parce que le corps par la tranſpiration diminuë de poids.

XXXII.

Suppoſant un même degré de force, le corps eſt moins travaillé quand il peſe moins que quand il peſe plus.

XXXIII.

La tranſpiration qui eſt excitée par une violente chaleur de l'air ou de l'eau, eſt nuiſible, ſi le tort qu'elle fait n'eſt compenſé par un bien plus grand avantage qu'on en attend.

XXXIV.

Les corps robuſtes tranſpirent plus l'Eté pendant le jour, & l'Hyver durant la nuit.

XXXV.

La tranſpiration ſupprimée menace en Eté de fiévre maligne, au lieu qu'on n'en doit preſque rien craindre en Hyver; parce qu'en Eté l'acri-

monie des ſucs qui devoient tranſpirer, eſt toûjours beaucoup plus grande qu'en Hyver.

XXXVI.

Le ſommeil que l'on prend l'Eté ſans ſe couvrir, ou au grand air diſpoſe pour l'ordinaire les humeurs à la corruption, à cauſe du défaut de tranſpiration.

XXXVII.

La tranſpiration retenuë n'échauffe point les viſceres, à moins qu'elle ne devienne acre dans ſon ſejour, ſoit par la chaleur externe, ou par un mouvement violent du corps.

XXXVIII.

Quand il ſurvient quelque froid dans les chaleurs d'Eté, à peine ſent-t-on le mauvais effet d'un uſage immoderé du ſexe : mais ſi l'air redevient chaud, on ne reſſent pas peu de tort d'un tel excès.

XXXIX.

Le tort que peut faire un uſage immoderé du ſexe, ſi le froid de l'air concentre la chaleur, eſt compenſé par un bien égal.

XL.

Dans les nuits d'Eté nôtre corps reçoit beaucoup de diſpoſition à la fiévre par les

changemens qui arrivent à l'air ; car au commencement de la nuit l'air eſt fort échauffé, dans le calme de la nuit il eſt plus temperé, & à l'aurore il eſt froid, & empêche de tranſpirer à l'ordinaire ceux qui ſont endormis ſans être couverts, qui en deviennent auſſi plus peſans ; ce qui n'arrive pas dans les nuits d'Hyver.

XLI.

Depuis l'équinoxe d'Automne juſqu'au ſolſtice d'Hyver, nous tranſpirons chaque jour environ moins d'une livre, & après ce ſolſtice, on commence à tranſpirer plus librement juſqu'à l'équinoxe du Printems.

XLII.

L'Automne eſt contraire à la ſanté, tant parce que l'air qui devient froid empêche la tranſpiration, que parce que ce qui en eſt retenu devient acre & mordant.

XLIII.

On évite les maladies d'Automne, ſi le corps ne devient pas plus peſant dans cette ſaiſon qu'il étoit durant l'Eté.

XLIV.

Quand le poids du corps s'eſt augmenté inſenſiblement, il faut le diminuer de même.

XLV.

C'est en Automne plûtôt qu'au Printems, qu'il faut degager le corps du son poids superflu, parce que le froid qui survient à cette pesanteur est plus nuisible.

XLVI.

Vous ne serez attaqué durant l'Automne d'aucune incommodité, si lors que le froid survient, vous êtes suffisamment bien vêtu, & si vous usez de diuretiques ; vous vous conserverez aussi dans le même poids que vous aviez avant l'Automne.

XLVII.

Celui qui eſt bien couvert tranſpire mieux, & diminuë de poids.

XLVIII.

Ceux qui ſont ordinairement attaqués dans l'Hyver de maladies cauſées par la repletion, doivent être purgés en Automne, & non au Printems, & être reduits au poids qu'ils avoient au commencement de l'Eté.

XLIX.

Mais ceux qui tombent dans des maladies cauſées par les mauvaiſes qualitez des humeurs, ont beſoin d'être pur-

gés au Printems plûtôt qu'en Automne, parce que l'Eté contribuë beaucoup plus que l'Hyver à la corruption des humeurs.

L.

Ceux qui ſur la fin du Printems prennent trop tôt des habits d'Eté, & les quittent trop tard dans l'Automne, ſont ſujet aux fiévres dans l'Eté, & aux catharres en Hyver.

L I.

La matiere de la tranſpiration qui eſt retenuë, cauſe par ſon acreté des fiévres & des éreſipeles; par ſon abondance, des apoſtumes; des

catharres, ou la cachexie.

LII.

Le froid exterieur en concentrant la chaleur, rend la nature aſſez forte pour ſupporter outre le poids ordinaire du corps, environ deux livres de matiere qui l'auroit empêché de tranſpirer.

LIII.

Le corps revient aiſément au commencement de l'Hyver à ſon poids ordinaire, & difficilement au commencement de l'Eté au poids convenable pour cette ſaiſon.

LIV.

On jouïroit de la ſanté juſ-

qu'à la plus grande vieilleſſe, ſi nôtre corps pouvoit conſerver un même poids dans toutes les ſaiſons de l'année.

L V.

Les corps qui dans le cours de l'année augmentent & diminuent beaucoup de poids, ſont menacés de grandes maladies.

L V I.

Le corps eſt de conſtitution d'autant plus mauvaiſe que dans le cours d'une année, il eſt ſujet à de plus grands changemens dans ſon poids, & dans l'augmentation ou la diminution du ſang.

LVII.

Le poids du corps augmente au commencement de l'Automne, & diminuë à l'abord de l'Eté.

LVIII.

Il y a plus à craindre pour les corps dont le poids augmente, que pour ceux dont le poids diminuë.

Aphorismes ajoûtés par l'Auteur.

LIX.

Le corps transpire bien par tout où il est bien couvert; mais si on le decouvre pendant le sommeil, l'air quel-

que échauffé qu'il ſoit, condenſe les pores.

LX.

L'air trop froid, trop humide, ou le grand vent arrêtent la tranſpiration ; ainſi les perſonnes qui reſtent à la maiſon, comme il eſt ordinaire aux femmes, ſont moins expoſées à la toux, au catharre, & à la pleureſie.

LXI.

L'air de la Ville eſt moins ſalubre que celui de la campagne ; parce qu'étant plus groſſier & plus enfermé, il ne procure pas un bon appetit.

TROISIE'ME SECTION.

Du boire & du manger.

Aphoriſme I.

SI la premiere digeſtion des alimens dont l'eſtomac eſt rempli, s'acheve durant le ſommeil, l'on tranſpire pour l'ordinaire environ quarante onces cette nuit-là ; mais ſi la premiere digeſtion ne s'eſt pas entiérement faite, on ne tranſpire qu'environ dix-huit onces.

II.

Si l'on ſe couche aïant l'eſtomac vuide pour avoir jeuné

le soir ; quoiqu'on dorme, on ne transpire qu'environ dix-huit onces.

I I I.

Quand l'estomac est rempli d'alimens qu'il ne peut digerer, on ne transpire qu'autant que si l'estomac étoit vuide & n'avoit rien à digerer.

I V.

Les viandes qui nourrissent fort, excepté le mouton, ne transpirent pour l'ordinaire, que dix-huit onces, du souper au dîner.

V.

Les alimens de legere nourriture, pris abondamment, trans-

pirent pour l'ordinaire dans une nuit plus de quarante onces.

V I.

Le corps demeure dans sa pesanteur en prenant trop d'alimens, ou ceux qui sont très difficile à digerer.

V I I.

Les alimens qui entretiennent la legereté du corps, sont les plus familiers & remplis de volatil.

V I I I.

La chair de mouton est aisée à digerer & pleine d'esprits; car elle transpire dans une nuit un tiers de livre plus

que les autres viandes ordinaires.

I X.

Les alimens de pâte bien fermentée & bien cuite, ne rendent pas le corps plus peſant, parce qu'ils tranſpirent beaucoup plus aiſément que les raves.

X.

Un homme qui eſt en ſanté diſſipe en un jour par la tranſpiration, autant qu'il vuide en quinze par le ventre, quoiqu'il faſſe tous les jours une ſelle de matiere bien cuite & liée.

X I.

Quand l'eſtomac eſt chargé,

gé, ou vuide d'alimens, la tranſpiration diminuë ; elle eſt détournée par la corruption des alimens dont l'eſtomac eſt trop plein, & s'il eſt vuide il attire à ſoi l'humeur tranſpirable pour ſe remplir.

XII.

Quand l'eſtomac eſt plein d'alimens, l'on connoît par la peſanteur ſi il peut en faire la digeſtion, car on tranſpire moins alors ; mais quand l'eſtomac eſt vuide il ſe remplit de vent.

XIII.

Les vents ne ſont qu'une matiere tranſpirable, mal préparée.

XIV.

Les corps robustes dissipent la plenitude des alimens par la transpiration, ceux qui sont moins forts par les urines, & les foibles par la corruption du chyle.

XV.

Quand on manque à souper, aïant l'estomac vuide, & lors qu'on n'a point à attendre d'accés de fiévre, la transpiration est retenuë & l'humeur qui est retenuë devient acre, ce qui dispose le corps à des maladies ardentes.

XVI.

Le jeûne qui reduit le corps

à un moindre poids, qui ne lui eſt pas ordinaire, eſt nuiſible.

XVII.

Pourquoi meurt-on de la faim, puiſqu'il y a toûjours du ſang dans un corps qui eſt vivant? Parce que le ſang rempliſſant les vuides du ventre, ne remonte plus vers le cœur.

XVIII.

Les alimens qui ne ſe digerent pas rendent le corps plus peſant, non ſeulement par leur quantité, mais auſſi par leur qualité qui empêche la tranſpiration.

XIX.

Quand on se sent plus leger qu'à l'ordinaire sans l'être en effet; c'est un très bon signe; car cela vient d'une parfaite coction des humeurs dans les trois digestions.

XX.

Quand on se sent tout le jour de la legereté & de l'agilité de corps, le chyle & le sang ont été bien cuits, & tous les excremens de la troisiéme coction se sont exhalé.

XXI.

L'indigestion est d'autant plus mauvaise qu'elle s'est faite d'alimens plus nourrissans,

ſoit parce qu'il cauſent une plus grande peſanteur, ou une corruption plus forte.

XXII.

La corruption des alimens rend le corps fort leger, parce que tous les excremens liquides peſent beaucoup.

XXIII.

L'uſage de la chair de porc & des champignons eſt mauvais, tant parce qu'ils ne tranſpirent pas, que parce qu'ils empêchent auſſi de tranſpirer les autres alimens qu'on prend avec eux.

XXIV.

Quand on mange de la chair

de porc & des champignons, on tranſpire pour l'ordinaire un tiers moins que de coûtume.

XXV.

Les melons tranſpirent ſi peu, qu'ils ſuppriment environ un quart de la tranſpiration ordinaire.

XXVI.

Ce qu'ils empêchent de tranſpirer ſe convertit pour l'ordinaire en urine ou en ſueur.

XXVII.

Les raiſins & les figues nouvelles tranſpirent fort peu, & empêchent même en quelque

ſorte la tranſpiration des autres alimens ; peut-être parce qu'on les évâcuë ſenſiblement.

XXVIII.

L'aliment qui tranſpire le mieux & qui nourrit bien, eſt celui qui ne peſe point ſur l'eſtomac.

XXIX.

Il eſt plus nuiſible à celui qui n'agit pas de ſe remplir d'alimens, qu'à celui qui s'exerce ; car par le repos les viſceres ſe chargent de plus en plus, & l'exercice les degage de leur poids.

XXX.

Les alimens qui produiſent

une ſelle de matiere bien liée, ſont très propres pour la tranſpiration.

XXXI.

La viande de poulet nourrit moins que la laituë, ſi on mange de cette viande à un tel excès qu'elle ſe corrompt dans l'eſtomac, & paſſe en excrement liquide.

XXXII.

On connoît par la balance quand le jeûne peut être ou n'être pas utile pour la ſanté: il convient s'il reſte quelque choſe à tranſpirer des alimens de la veille; hors cela il ne convient pas.

XXXIII.

Lors que par la diete l'on a reduit le corps à un poids inferieur à ſon moindre degré d'embonpoint, ce qu'il a perdu de ſa force eſt irreparable: or que chacun ait un moindre & un plus grand poids de ſanté. C'eſt ce qu'on verra par le 64. Aphoriſme de la premiere Section, & par le 40. de celle-ci.

XXXIV.

Si vous ſçavez combien chaque jour vous devez prendre d'alimens, vous pouvez vous conſerver très long-tems les forces & la vie; c'eſt ce que le même Aphor. vous apprendra.

XXXV.

La nature ne perd pas peu de ſa force, lors que l'on prend tantôt quatre, & tantôt ſix livres d'alimens au ſouper.

XXXVI.

La quantité d'alimens qui convient le plus pour la ſanté, eſt celle qui ne laiſſe pas moins d'agilité au corps après le repas pour agir à ſes affaires, qu'il en avoit avant le repas.

XXXVII.

Le corps eſt auſſi plus chargé de huit livres d'alimens dans un ſeul repas pour tout

le jour, que par dix livres pour trois repas dans le même jour.

XXXVIII.

Chacun trouve la quantité d'alimens qui lui convient par celle que ſon eſtomac peut digerer ſans peine : on connoît qu'il la digere ſi l'on voit qu'on diſſipe autant qu'on a mangé ; car on peut le remarquer en ſe peſant.

XXXIX.

Il faut manger autant que la nature peut cuire, digerer, & tranſpirer.

XL.

Si la nature pouvoit dige-

rer cent livres d'alimens, & qu'on n'en prit que quatre-vingt-dix-neuf; l'animal pour cela periroit à la ſuite du tems.

XLI.

On peut par de bons alimens ſe procurer une très longue vie, ſi l'on n'en prend que ce qu'il faut pour entretenir une tranſpiration moderée entre l'excès & le défaut. L'excès après un ample repas d'alimens bien tranſpirables, va le plus ſouvent dans une nuit à environ quarante onces & le défaut à 14. ainſi l'uſage d'alimens convenables pour tranſpirer au poids, qui tient le milieu de 14. à 40. qui eſt 22, onces, vous promet

une ſanté très conſtante, & une longue vie.

XLII.

L'avis de Celſe n'eſt pas toûjours bon, qu'on doive uſer des ſix choſes non-naturelles, tantôt avec épargne, & tantôt avec excès.

XLIII.

On rétablit plus aiſément le poids ordinaire du corps, en prenant quatre livres d'alimens au dîner & autant au ſouper, (mettant un intervalle de tems ſuffiſant entre ces deux repas), que ſi on en prenoit ſix livres au dîner, & deux au ſouper.

XLIV.

Celui-là ſe détruit inſenſiblement, qui, contre ſa coûtume ne fait qu'un repas par jour, ſoit qu'il y mange peu ou beaucoup.

XLV.

Quatre onces d'aliment qui nourriſſe beaucoup, comme la chair de porc, l'anguille, & les autres choſes graſſes, rendront le corps plus peſant que ſix onces d'aliment de legere nourriture, comme ſont les petits poiſſons, les poulets, les petits oyſeaux, & autres ſemblables.

XLVI.

Si l'on manque de bien digerer un aliment foible, c'eſt ſeulement dans la premiere coction ; mais la difficulté de cuire un aliment fort, eſt égale dans toutes les digeſtions.

XLVII.

Un aliment de legere nourriture, humecte & rafraîchit le ventre, ſe digere en peu de tems, &, ſoit dans le ſommeil ou dans la veille, il facilite la tranſpiration.

XLVIII.

Un aliment fort reſſerre le ventre, à moins qu'il ne ſe corrompe, il ſe cuit difficile-

ment, & transſpire peu.

XLIX.

La difficulté de digerer, rallentit en même tems la transſpiration.

L.

Parce qu'un aliment eſt fluide, ce n'eſt pas une raiſon pour le prendre le premier ; mais bien s'il eſt de meilleur ſuc ; car le pylorc n'eſt pas en nous, comme dans les chiens, au fond de l'eſtomac.

L I.

La diverſité des mets produit trois maux, qui ſont de trop manger, de digerer plus mal, & de tranſpirer moins.

LII.

LII.

Le tems auquel on tranſpire le moins, eſt quand l'eſtomac eſt rempli ; mais ſurtout par la diverſité d'alimens.

LIII.

Lors qu'on vomit ſon ſouper, on ſoulage ſon eſtomac ; mais à l'aurore ſuivante on ſe ſent le corps plus peſant ; car le vomiſſement detourne la tranſpiration, & rappelle l'humeur tranſpirable au centre, laquelle par ſon acrimonie cauſe la laſſitude & la chaleur, & par ſa quantité la peſanteur du corps.

L I V.

Celui qui mange plus qu'il ne faut, ſe nourrit moins qu'il ne doit.

L V.

Ceux qui dans leur jeuneſſe mangent ſans moderation ſe dilatent trop l'eſtomac ; ce qui fait qu'ils ont dans la ſuite beaucoup de peine à ſe moderer dans leurs repas.

L V I.

Celui qui veut s'accoûtumer à manger avec regime & moderation, doit uſer d'alimens legers, parce que l'eſtomac s'en déchargeant bientôt deviendra aiſément de

plus petite capacité.

LVII.

Vous ſçaurez la quantité d'aliment que vous devez prendré, ſi vous vous trouvez après le ſommeil pluſieurs jours de ſuite au même degré de peſanteur.

LVIII.

Si après avoir bien ſoupé on ſe trouve le lendemain de moindre poids qu'à l'ordinaire, cela vient ou d'une indigeſtion, ou de ce que la nature trop excitée a diſſipé des ſucs utiles, ce qui eſt très nuiſible ; car le corps eſt très exposé aux maladies, lors que les ſucs utiles tranſpirent, &

que les humeurs cruës demeurent.

L I X.

Si l'on prend au ſouper huit livres d'aliment qui vienne à ſe corrompre dans l'eſtomac, le corps eſt le jour ſuivant de moindre poids, que ſi ce repas n'eut été que de trois livres d'aliment qui ne ſoit pas corrompu.

L X.

L'aliment qui tranſpire le mieux, ne ſe corrompt pas dans l'eſtomac, & conſerve même le corps exemt de laſſitude & de peſanteur, après les veilles de la nuit.

LXI.

L'aliment qui ne tranſpire pas, cauſe pour l'ordinaire des obſtructions, des indigeſtions, des laſſitudes, la triſteſſe & la peſanteur.

LXII.

C'eſt une très mauvaiſe diſpoſition du corps que de ſe ſentir plus lourd, après la digeſtion des alimens, lors qu'on eſt de moindre poids qu'à l'ordinaire.

LXIII.

Si un excès de viande ou de boiſſon, eſt ſuivi d'évacuations ſenſibles beaucoup plus abondantes qu'à l'ordi-

naire, le corps en ſera le lendemain plus leger que de coûtume.

LXIV.

Les alimens liquides peſent plus que les ſolides ſous le même volume; les liquides vont au fond, les ſolides ſurnagent: un verre de vin ou de bouillon peſera plus qu'un pain entier.

LXV.

Si aïant trop bû, on a les yeux larmoyans après avoir dormi, c'eſt une marque que le corps n'a pas tranſpiré autant qu'il falloit.

LXVI.

Si après un excès de boiſſon il arrive de ſuër ou d'uriner beaucoup, c'eſt la marque d'une grande force ou d'une grande foibleſſe.

LXVII.

La boiſſon d'eau empêche l'inſenſible tranſpiration ; mais elle augmente l'évacuation ſenſible.

LXVIII.

Dans les tems où nous vivons, les perſonnes même les plus moderées excedent ſur la boiſſon ; car ils ont coûtume de manger environ douze onces & d'en boire quarante, & au de-là.

LXIX.

Si l'on boit & mange modérement, la tranſpiration de la nuit ſera peut-être de trois livres; mais ſi aïant l'eſtomac vuide & robuſte, on mange beaucoup, la tranſpiration peut aller à cinq livres.

LXX.

Le jeûne eſt utile lors que le corps eſt dans ſon plus haut degré de poids; il eſt nuiſible dans le degré moïen, mais beaucoup plus dans le moindre degré.

LXXI.

Si après un long jeûne on prend plus abondamment de

nourriture, la tranſpiration augmente d'environ une livre.

LXXII.

Si l'on mange auſſi-tôt après un exercice violent de corps ou d'eſprit, cela eſt nuiſible ; car le corps tranſpire difficilement lors qu'il eſt fatigué.

LXXIII.

Que des perſonnes ſobres & moderées dans leurs repas meurent dans leur jeuneſſe, on s'en étonne, parce qu'on ne reflêchit pas ſur l'inſenſible tranſpiration.

LXXIV.

La quantité d'aliment & de boiſſon empêche pendant long-tems, non ſeulement de reſſentir l'acrimonie de ce qui eſt retenu de la tranſpiration ; mais même les mauvaiſes diſpoſitions des parties, ſur-tout des principaux viſceres ; & par les purgations ou la diete, ces mauvais levains ſe déclarent, & produiſent de très grandes maladies.

LXXV.

Si le Medecin qui preſide au regîme de vivre des Princes, ne ſçait ni quand ni combien ils doivent tranſpirer chaque jour, il les trompe &

n'eſt pas veritablement Medecin : Si même il leur donne quelque avis utile pour leur ſanté, ils en ſont redevables à un pur hazard.

LXXVI.

La plûpart tranſpirent au plus environ une livre dans quatre heures de tems après le repas, depuis 4. juſqu'à 9. heures deux autres livres, & depuis 9. juſqu'à dix-ſept à peine une livre.

LXXVII.

Ce ſera le tems de manger, quand le corps ſera devenu du poids de ſanté dont il étoit la veille, un peu avant de manger : c'eſt un Apol-

lon, qui pour le sçavoir n'a pas besoin de la balance.

LXXVIII.

Si l'on a fait excès de boisson dans la nuit, & que par la coction ni par l'indigestion, le corps ne soit pas le jour suivant revenu à son poids naturel, ces vers ont lieu.

Si l'on est malade au matin,
D'avoir passé la nuit à boire,
Il faut renvoïer chez Gregoire,
Et se guerir avec du vin.

LXXIX.

Si après le soupé le poids naturel du corps est de deux cens livres, le corps par un excès dans l'usage du sexe

perdant de ses degrez de santé, sera réduit environ au poids de cent quatre-vingt-dix-huit livres ; car ce qui lui manque de sa force ordinaire est la raison pourquoi deux livres ne peuvent, du moins sans quelque difficulté, se changer à l'ordinaire dans le poids de santé.

LXXX.

Une nourriture facile à transpirer repare bien plus aisément, & avec beaucoup moins de travail, les forces perduës par l'usage du sexe, qu'un aliment de difficile digestion, & de beaucoup de nourriture.

LXXXI.

Si le moût qui eſt encore un peu trouble ſe digere dans l'eſtomac, non ſeulement il tranſpire bien ; mais il aide encore la tranſpiration des autres alimens, telle eſt la vertu des alimens chauds & venteux.

LXXXII.

Les oignons, l'ail, la chair de mouton, les faiſans ; mais ſur-tout le ſuc de Sylphium rendent tranſpirables les alimens, qui d'eux-mêmes ne tranſpirent pas difficilement.

Aphorismes ajoûtés par l'Auteur.

LXXXIII.

L'estomac n'embrasse pas une trop petite quantité d'aliment ; d'où vient qu'elle ne s'y digere pas, ne repare pas les forces, & ne transpire pas.

LXXXIV.

La transpiration insensible est l'excrement de la troisiéme coction ; c'est pourquoi si la premiere digestion ne se fait pas, la troisiéme ne se fait pas non plus.

LXXXV.

Quand la diete est trop e-

xacte, la tête se trouve chargée, on sent des battemens aux tempes, de la tension aux hypocondres, & des lassitudes aux bras & aux jambes.

LXXXVI.

L'on dissipe plus par un trop foible repas que par une medecine, qui à la verité évacuë sensiblement; mais qui détourne l'évacuation insensible.

LXXXVII.

L'estomac étant vuide le matin pour n'avoir pas soupé la veille, il convient aux pituiteux de prendre un aliment sec comme le biscuit.

LXXXVIII.

LXXXVIII.

Si un ſeul repas par jour d'environ quatre livres d'aliment fait mal, il faut diſtribuer cette quantité en deux ou trois repas ; car la plenitude du ventricule détourne l'inſenſible tranſpiration.

LXXXIX.

Perſonne ne deviendroit malade, ſi l'on évitoit avec ſoin les cruditez.

XC.

Il eſt bien plus ſûr pour les vieillards de manger trois fois par jour, comme faiſoit Antiochus, que de ne faire que deux ou un ſeul grand repas

XCI.

Pourquoi Antiochus ne mangeoit-il point de poiſſon au ſouper ? Parce que le poiſſon retarde la tranſpiration, & que celle de la nuit eſt ſi utile, que les forces languiſſent ſi-tôt qu'elle vient à manquer.

XCII.

La froideur & la groſſierté du ſuc de concombre, & des autres mauvais ſucs, qui ſoient même de facile coction, ſe conſervent dans les veines, & empêchent la tranſpiration, cauſe des fiévres malignes.

XCIII.

Pourquoi l'indigeſtion cauſe-t-elle la laſſitude ? Parce qu'elle détourne la tranſpiration. Comment la détourne-t-elle ? Parce que l'aliment corrompu s'évacuë entiérement par les ſelles. Mais pourquoi cette évacuation cauſe-t-elle la laſſitude ? Parce qu'elle emporte auſſi quelque choſe de l'aliment précedent qui étoit bien cuit.

XCIV.

Si le ſoir lors qu'on eſt fatigué on fait un grand repas, on ſe refroidit, & on ſent des laſſitudes auſſi-tôt après le ſommeil : mais environ dou-

ze heures après ce repas le corps se rétablit, parce qu'il se fait alors une parfaite coction, & une bonne transpiration.

XCV.

Il est nuisible de manger ensuite d'un exercice violent, tant parce que l'estomac n'embrasse pas les alimens, que parce qu'ils détournent la transpiration.

XCVI.

Celui qui va souper aïant l'esprit agité, digere bien moins, qüe celui qui est tranquile & réjouï.

XCVII.

Il eſt nuiſible de boire entre le dîner & le ſouper ; mais ſi l'on en boit d'autant moins au ſouper, on n'en eſt pas incommodé.

XCVIII.

Le vomiſſement qui arrive après ſoupé affoiblit, tant parce qu'il rejette les alimens, que parce qu'il détourne la tranſpiration.

XCIX.

Si l'on fait une ou deux fois par mois quelque excès dans le boire & le manger, le lendemain de cette débauche, quoi qu'on n'ait pas évacué

ſenſiblement on peſe moins qu'à l'ordinaire.

C.

Un regime de vivre trop uniforme prive de l'utilité qui revient d'un ou deux excès par mois ; car cette abondance de nourriture excite une tranſpiration ſi forte, qu'on auroit peine à le croire, ſans la preuve de la balance.

C I.

Le miel eſt utile aux perſonnes froides ; car il nourrit & facilite la tranſpiration : il eſt nuiſible dans un tempérament chaud, parce qu'il cauſe de la bile.

CII.

Rien n'empêche tant la transpiration, que de boire au milieu de la digestion.

CIII.

Le foye étant refroidi attire moins de chyle, & contribuë moins à la transpiration.

CIV.

Le ventre ne se lâche trop à un homme en santé que par une indigestion, ou lors que le chyle ne se distribuë pas bien, faute d'une suffisante transpiration.

CV.

Les deux pestes de la bon-

ne ſanté, ſont de ſe livrer entiérement au repos, & de manger avant la digeſtion du repas précedent.

QUATRIE'ME SECTION.

Du Sommeil & de la Veille.

Aphoriſme I.

UN ſommeil tranquille eſt ſi favorable à la tranſpiration, que ſept heures de ce ſommeil ſuffiſent ſouvent à des perſonnes robuſtes, pour tranſpirer juſqu'à cinquante onces de matiere inſenſible bien digerée.

II.

Pendant ſept heures de ſommeil, on diſſipe pour l'ordinaire par une tranſpiration inſenſible, très ſalubre, & ſans violence, le double de ce qu'on tranſpire étant éveillé.

III.

La tranſpiration qui ſe fait dans le ſommeil avec une grande ſueur, n'eſt pas plus abondante qu'aucune tranſpiration inſenſible ſans ſueur.

IV.

Après le ſommeil de la nuit l'on ſe ſent moins peſant, ſoit parce qu'on a plus de force, ou parce qu'on a diſſipé par

tranſpiration, au moins environ trois livres d'excrement.

V.

Un ſommeil inquiet empêche le plus ſouvent un tiers de la tranſpiration ordinaire.

V I.

La tranſpiration, eſt quelquefois plus grande dans ſept heures d'un ſommeil tranquile, que dans un égal eſpace de tems, d'un exercice violent.

V I I.

Dans le ſommeil du matin, ſi la premiere coction eſt faite, la tranſpiration eſt d'environ une livre par heure, &

peut être moins d'un quart de livre, si la digestion n'est pas faite.

VIII.

Tout ce qui empêche le sommeil, empêche aussi la bonne & utile transpiration.

IX.

L'acrimonie de l'humeur transpirable qui est retenuë, rend le sommeil court & interrompu; or cette humeur est souvent retenuë, lors que la nature est occupée intérieurement plus qu'à l'ordinaire à d'autres fonctions.

X.

L'acrimonie de la matiere

tranſpirable qui eſt retenuë, monte preſque toûjours à la tête, trouble le repos du ſommeil, & détourne la tranſpiration qui ſe doit faire dans les parties ſupérieures.

XI.

Lors qu'après le ſommeil on ſent de la douleur, & une laſſitude extraordinaire dans les bras ; cela marque que le corps eſt d'une peſanteur plus grande que la nature n'eſt capable de le ſupporter longtems.

XII.

Si l'on dort les pieds & les cuiſſes découvertes, on en tranſpire moins d'une li-

vre durant la nuit.

XIII.

Le mouvement continuel dans le lit agite plus que celui de la course ; car le mouvement d'un homme qui court n'eſt que l'action muſculaire des parties inferieures, au lieu que l'agitation d'un homme qui eſt couché, exerce preſque tous les muſcles du corps.

XIV.

Un vent de midi un peu froid, empêche plus la tranſpiration dans une perſonne qui dort, qu'un grand froid dans une autre qui veille.

X V.

Si l'on retranche du sommeil ordinaire de la nuit, l'on dissipe moins de la matiere transpirable qui est cuite, & plus de celle qui ne l'est pas.

X V I.

Par les alimens faciles à transpirer, on affoiblit plus le corps qu'on ne le rend pesant ; mais par ceux qui transpirent difficilement, il devient également foible & pesant.

X V I I.

La transpiration qui se fait dans le sommeil, est d'une espece differente de celle de la

veille. La premiere ſe fait d'humeur cuite ſans acrimonie & repare les forces ; la ſeconde eſt d'une matiere cruë, acre, contrainte & forcée à s'exhaler par le travail.

XVIII.

Celui qui dort tranſpire au double de celui qui veille ; de-là vient cet axiome, *deux heures de repos dans la veille valent une heure de ſommeil.*

XIX.

J'ai trouvé qu'en bien des perſonnes la tranſpiration inſenſible eſt de quarante onces en ſept heures de ſommeil, & de vingt onces pendant la veille.

XX.

Si l'on va se coucher, n'aïant rien dans l'estomac, on transpire cette nuit-là environ un tiers moins qu'à l'ordinaire.

XXI.

Si les billieux se vont coucher n'aïant du tout rien dans l'estomac, le ventre & la tête se remplissent de cruditez, les arteres des tempes battent fortement, les chairs se fondent, il arrive des tensions douloureuses dans les bras & les mains, quelquefois des déchiremens d'estomac, des vertiges & des attaques d'epilepsie, comme il est rapporté de Diodore.

XXII.

Si l'on a tranſpiré plus qu'à l'ordinaire, on peut auſſi ſouper plus abondamment, & s'en promettre toûjours un ſommeil plus long & plus agréable.

XXIII.

Mais ſi l'on a tranſpiré moins que de coûtume, on doit s'attendre d'avoir un ſommeil inquiet & la nuit fâcheuſe.

XXIV.

Si aprés un ſommeil court & inquiet, on ſe trouve toutes les chairs froides & que la fiévre ſurvienne, c'eſt le plus ſouvent un ſigne fatal aux

perſonnes foibles, & le préſage d'une longue maladie aux perſonnes robuſtes.

XXV.

Le changement de lit rend le ſommeil inquiet & la tranſpiration plus foible; car tout ce qu'on n'a pas accoûtumé, quoiqu'il pût être meilleur, travaille le corps & l'eſprit.

XXVI.

L'on a plûtôt des ſonges dans un nouveau lit, que dans ſa couche ordinaire.

XXVII.

Quand on dort ſans aucun rêve on tranſpire bien, c'eſt le contraire ſi le ſom-

meil en eſt troublé.

XXVIII.

Environ quatre heures après le repas le ſommeil eſt plus profitable; car la nature étant alors moins occupée à la premiere digeſtion, l'eſt davantage à reparer ſes pertes, & à procurer la tranſpiration.

XXIX.

Si l'on peſe un homme après cinq heures de ſommeil depuis le ſouper, à peine aura-t-il tranſpiré une demie livre; qu'on le peſe trois heures plus tard auſſi-tôt après ſon reveil, il aura tranſpiré trois livres.

XXX.

Si l'on dort moins, on transpire aussi moins qu'à l'ordinaire, & si l'on ne s'en dédommage pas les jours suivans, on risque d'avoir la fiévre.

XXXI.

Quand quelque partie de la transpiration ordinaire est retenuë le jour suivant dans l'aprés-dînée, on est surpris du sommeil & dans l'espace d'une heure on transpire environ une livre, ou l'on dort d'autant plus long-tems la nuit suivante que la transpiration doit être plus grande, ou il arrive une évacuation sensi-

ble, ou enfin on tombe en quelque maladie.

XXXII.

Les bâillemens & l'extenſion des membres après le ſommeil, montrent que le corps tranſpire beaucoup, comme on le dit à l'égard du coq qui bat des aîles avant de chanter.

XXXIII.

Les envies de bâiller & d'étendre les membres lors qu'on s'éveille, viennent de l'abondance de la matiere tranſpirable, parfaitement diſpoſée à la tranſpiration.

XXXIV.

Dans les bâillemens & l'extension des membres, on transpire plus en une demi heure, qu'en trois heures d'un autre tems.

XXXV.

Les syrops & autres medicamens qu'on donne aux malades au tems de la meilleure transpiration, comme est pour l'ordinaire l'espace de deux heures après le sommeil, sont nuisibles; mais ces deux heures passées, ils peuvent être utiles.

XXXVI.

Les bâillemens & exten-

ſions des membres qui arrivent dans les paroxiſmes, n'indiquent pas que la chaleur ſe concentre ; mais l'abondance de matiere tranſpirable acre, qui avoit été retenuë, & que la nature pouſſe par la tranſpiration.

XXXVII.

Dans une heure de ſommeil, l'après-dînée, on tranſpire pour l'ordinaire une livre ou ſeulement demie livre ; une livre, ſi l'on n'a pas aſſez tranſpiré la derniere nuit, & ſeulement demie livre, s'il ne reſte rien à tranſpirer du poids ſuperflu de la veille.

XXXVIII.

Si ce qui eſt demeuré du poids de la veille ne ſe diſſipe pas par le ſommeil de l'aprèsdînée, on ſe ſent au reveil une grande & douloureuſe peſanteur de tête.

XXXIX.

Si après quatre heures de ſommeil les alimens ſe corrompent dans l'eſtomac, il en arrive deux maux qui s'enſuivent l'un de l'autre, ſçavoir, la tranſpiration retenuë & la privation du ſommeil.

XL.

Rien n'interrompt plus le ſommeil que la corruption des

alimens ; ce qui arrive par la ſympathie qui eſt entre l'eſtomac & le cerveau.

XLI.

Le ſommeil eſt plus profitable l'Hyver que l'Eté, non pas parce qu'en Hyver le ventre à plus de chaleur, & que l'on dort très long-tems ; mais parce qu'avant l'aurore tout le corps aïant en effet plus de chaleur tranſpire très abondamment au lieu qu'en Eté l'on eſt alors plus froid.

XLII.

Quand on a le diſcours plus net le matin après le ſommeil, & qu'on ſe ſent de l'agilité de corps, c'eſt pour l'ordi-

naire un ſigne certain que l'on a tranſpiré au moins trois livres cette nuit-là.

XLIII.

Lors qu'après le ſommeil de l'après-dînée on ſe ſent la tête dégagée, c'eſt une marque que l'on a tranſpiré tout ce qui étoit demeuré du poids de la veille.

XLIV.

Le ſommeil rafraîchit toutes les parties du corps internes & externes, parce qu'il attenuë les ſucs qui doivent tranſpirer, & qu'enſuite il les diſtribuë dans tous les membres.

XLV.

L'agitation de la veille pousſe du centre à la circonference, un ſang moins preparé pour la tranſpiration, que dans le ſommeil.

XLVI.

Pendant le ſommeil les humeurs ſe concentrent, la chaleur qui ſurvient s'unit à la naturelle, la ſoif s'appaiſe à moins que la bile ne domine, le ſang ſe convertit en la ſeconde humeur, & le corps devient plus leger.

XLVII.

Dans le ſommeil les fonctions animales languiſſent, & les

vitales & naturelles dans la veille.

XLVIII.

Dans la veille les fonctions animales se fortifient, les vitales & naturelles s'affoiblissent.

XLIX.

Toutes les parties internes acquierent plus de chaleur & de legereté dans le sommeil, & les parties externes dans la veille.

L.

L'excès du sommeil refroidit le dedans & le dehors, engage & épaissit les humeurs, les rend incapables de trans-

pirer & le corps plus pesant.

L I.

L'excès de sommeil est très nuisible aux billieux, non parce qu'il rend intranspirables les excremens de la troisiéme coction ; mais parce qu'il les rend très acres, & qu'ensuite il blessent la tête & les autres visceres.

L I I.

La nudité du corps empêche plus la transpiration dans le sommeil que dans la veille, tant à cause de l'état de repos dans le sommeil, que parce que la chaleur qui occupoit les parties externes se retire au dedans.

L I I I.

Si l'on veille plus qu'à l'ordinaire, le corps en devient dès les premiers jours & plus foible & plus peſant : il en devient plus peſant, parce qu'après la diſſipation des humeurs tranſpirables, il reſte un ſuc crud par lui même & peſant par accident : on en devient auſſi plus foible, parce qu'où eſt la crudité, le ſuc nourricier ne ſe repare pas, & ce ſuc manquant, il faut que les forces diminuënt.

L I V.

Si après une trop longue veille on prend ſept heures de ſommeil, la tranſpiration ſur-

passera d'environ une livre, celle du sommeil ordinaire.

L V.

Une trop longue veille rend le corps moins pesant, non pour aucun excès de transpiration ni d'évacuation sensible; mais parce qu'on dissipe plus de la graisse & des chairs qu'il ne s'en repare.

L V I.

On se sent le matin, & l'on est en effet plus leger, parce que dans le sommeil on a dissipé environ deux livres de matiere transpirable : on se sent plus leger, tant parce qu'en effet on pese moins, qu'à cause que la coction qui

s'est faite d'alimens faciles à transpirer, a augmenté les forces.

LVII.

Le corps par un excès de veille peut devenir plus pesant, si on se nourrit d'alimens de difficile transpiration.

LVIII.

Il se fait dans le sommeil une si grande transpiration, que non seulement les malades qui couchent avec les sains; mais ceux-ci mêmes couchés ensemble, se communiquent reciproquement leurs bonnes & leurs mauvaises dispositions.

Aphorismes ajoûtés par l'Auteur.

L I X.

Les alimens qu'on a pris procurent le sommeil, celui-ci la coction des alimens & celle-ci, la bonne transpiration.

L X.

Le cotignac fait dormir, non pas en le prenant aussitôt après le souper ; mais après le premier sommeil, & pourvû qu'on ne boive point pardessus.

L X I.

Le cotignac avec la canel-

le fortifie l'eſtomac, & quand l'eſtomac eſt fortifié, on ne manque pas de dormir.

LXII.

Un peu de bon vin ou d'ail provoque le ſommeil & la tranſpiration; ſi l'on en prend un peu plus qu'il ne faut, ils empêchent l'un & l'autre, & néanmoins ils convertiſſent la matiere tranſpirable en ſueur.

LXIII.

Celui-là doit vivre long-tems, qui fait bien tous les jours la coction & la digeſtion. La coction ſe fait par le ſommeil & le repos, la digeſtion par la veille & l'exercice.

L X I V.

Si l'exercice emporte la laſſitude qu'on reſſentoit après le ſommeil, elle venoit du manque de digeſtion, & non pas de digeſtion.

L X V.

Lors qu'après le ſommeil, on ſe trouve à ſon lever du poids ordinaire, mais avec une laſſitude extraordinaire, & qui ne ſe diſſipe pas par l'exercice accoûtumé, elle vient d'un amas de cruditez, de la corruption des alimens, ou d'un uſage immoderé du ſexe.

LXVI.

Le ſommeil d'après midi, lors qu'on n'y eſt pas accoûtumé, eſt nuiſible à tous les viſceres, & arrête la tranſpiration.

LXVII.

La laſſitude d'après le ſommeil ſe diſſipe par tout ce qui rétablit la tranſpiration, comme le jeûne, l'exercice, la veille, & la colere.

LXVIII.

Il eſt nuiſible de dormir aïant le corps étendu de toute ſa longueur; il eſt bon de le tenir un peu courbé durant le ſommeil; car par ce

moïen les viſceres ſont plus rapprochés, la coction ſe fait mieux, & difficilement dans la premiere ſituation.

LXIX.

Lors qu'aux perſonnes qui ſe portent bien il arrive après le ſommeil une ſueur un peu froide, ils tranſpirent moins qu'ils ne doivent; & ſi cet accident leur eſt ordinaire pendant un eſpace de tems conſiderable, ils deviennent gouteux.

LXX.

Les forces du corps ſont ſuffoquées par un ſommeil immoderé & par l'excès du vin; les trop longues veilles & le

trop grand exercice les diſſipe ; tout cela fait obſtacle à une parfaite coction, laquelle étant diminuée empêche la bonne tranſpiration.

CINQUIE'ME SECTION.

De l'exercice & du repos.

Aphoriſme I.

LA tranſpiration inſenſible eſt moindre dans un mouvement violent, qu'elle n'eſt le matin neuf ou dix heures après le ſouper.

I I.

Ce qui tranſpire par un mouvement violent eſt une

ſueur & une matiere inviſible ; mais comme cette tranſpiration eſt forcée, elle n'emporte preſque que des ſucs mal digerés ; car rarement s'amaſſe-t-il dans nôtre corps aſſez de ſuc tranſpirable bien cuit, pour fournir à l'évaporation qui arrive par un grand exercice.

III.

La ſueur vient toûjours de quelque cauſe violente ; or on ſçait par les obſervations de ſtatique, que cette ſueur empêche la tranſpiration ſecrette des ſucs bien digerés.

IV.

Le corps tranſpire bien

mieux lors qu'il demeure tranquile dans le lit, que quand l'inquietude lui fait changer continuellement de ſituation.

V.

Ceux qui ſont portés à la joïe ou à la colere, marchent plus long-tems ſans ſe laſſer, que ceux qui ſont frappez de crainte ou de triſteſſe ; car les premiers tranſpirent davantage & plus utilement.

VI.

Il eſt nuiſible de manger enſuite d'un grand exercice du corps, parce que la tranſpiration eſt fort affoiblie, & par la laſſitude & par les alimens.

VII.

Depuis ſept juſqu'à douze heures après le repas, l'exercice diſſipe inſenſiblement en une heure plus qu'en trois heures d'un autre tems.

VIII.

L'évaporation que produit un exercice violent n'admet pas un remplacement égal & ſucceſſif ; ſi cette même violence continuë le corps en devient ſi leger, qu'on a le plus ſouvent lieu de craindre qu'il ne devienne étique.

IX.

L'exercice rend le corps plus leger ; car toutes les parties

ſur-tout les muſcles, & les tendons ſe dégagent des ſuperfluitez par le mouvement; ce qui doit tranſpirer ſe digere, & les eſprits ſe ſubtiliſent davantage.

X.

Le mouvement diſpoſe le corps aux évacuations ſenſibles & inſenſibles; le repos convient davantage à l'évacuation inſenſible.

X I.

Pendant dix heures du repos du lit depuis le ſouper, on tranſpire très bien : au de-là de ce terme les ſecretions ſenſibles & inſenſibles diminuënt par le repos.

XII.

Le long repos rend les malades plus peſans, tant parce que le mouvement eſt ce qui prépare les ſucs à tranſpirer, que parce que dans le repos l'aliment ſolide & liquide, pour peu qu'il ſoit inuſité ou trop abondant, comme c'eſt la mauvaiſe coûtume des malades, ne ſe digere pas ; ce qui cauſe mille accidens, & le plus ſouvent la mort.

XIII.

Si après un long repos on vient à reſſentir des douleurs aux pieds, le remede eſt de ſe promener ; ſi c'eſt après une longue marche, il faut ſe repoſer.

XIV.

Il y a deux sortes d'exercice, celui du corps & celui de l'esprit : le premier évacuë les excremens sensibles, & le second plûtôt les insensibles, sur-tout ceux du cœur & du cerveau où reside l'esprit.

XV.

Le trop grand repos de l'esprit empêche plus la transpiration, que l'excès de repos du corps.

XVI.

Les exercices de l'esprit qui font une transpiration plus abondante sont la colere, la joïe, la crainte & la tristesse.

XVII.

Le corps qui eſt tranquille dans le lit, tandis que l'eſprit eſt fort agité, diſſipe plus & devient plus leger que par un violent exercice, comme de jouër à la paûme, tandis que l'eſprit ſeroit calme.

XVIII.

Un trop grand exercice diſtribuë par toute l'habitude du corps les excremens de la premiere & ſeconde coction, ainſi le ventre ſe reſſerre : le corps en devient pourtant plus leger, parce que la diſſipation inſenſible eſt bien plus conſiderable, que ne peut être l'évacuation des excremens

groſſiers par le ventre.

XIX.

L'exercice violent de l'eſprit & du corps rend celui-ci plus leger, avance la vieilleſſe, & menace d'une mort prématurée; car le Philoſophe nous apprend que les perſonnes aſſiduës au travail meurent plûtôt que les autres qui s'exercent moins.

XX.

Un violent exercice, lors que le corps eſt rempli d'alimens ou d'un ſuc crud & mal digeré, emporte moins que de coûtume des excremens ſenſibles, & très peu des inſenſibles.

XXI.

L'exercice affoiblit la tranſpiration, le ſommeil l'augmente & rend le ventre plus humide.

XXII.

Dans les corps cacochymes les frictions & les ventouſes empêchent la tranſpiration.

XXIII.

L'exercice eſt très ſalutaire, lors qu'après la premiere & ſeconde coction, le corps revient deux fois le jour avant le repas à ſon poids ordinaire.

XXIV.

Il est nuisible de nager aussi-tôt aprés un violent exercice; car cela empêche beaucoup la transpiration.

XXV.

Il est nuisible de prendre un grand exercice dans un lieu exposé au vent.

XXVI.

Le vent supprime la transpiration & le mouvement aigrit l'humeur.

XXVII.

Aller à cheval contribuë à la transpiration des parties audessus plûtôt qu'au dessous des

reins : or des manieres d'aller à cheval, la meilleure eſt d'aller le pas, & la plus nuiſible eſt le galop avec ſecouſſes.

XXVIII.

La promenade diſpoſe mieux à une tranſpiration convenable, que la litiere ou le batteau.

XXIX.

Le mouvement de la litiere ou du batteau, ſi il eſt continué, eſt trés ſalubre; ce n'eſt qu'en ce cas qu'il diſpoſe merveilleuſement à une tranſpiration convenable.

XXX.

La voiture la plus violente eſt la charrette ; car non-ſeulement elle précipite la tranſpiration des ſucs indigeſtes ; mais elle bleſſe encore les parties ſolides, & ſur tout les reins.

XXXI.

Le mouvement de ſauter rappelle d'abord les eſprits au dedans, il les renvoïe enſuite avec force au dehors, & dans cette violence il diſſipe ce qui eſt cuit, avec ce qui ne l'eſt pas.

XXXII.

L'exercice des jeux de la

plaque de la boule, lequel eſt compoſé d'un mouvement moderé & d'un autre plus fort, ſçavoir de la promenade & de l'action des bras eſt trés convenable à la tranſpiration.

XXXIII.

Une dance moderée ou l'on ne ſaute pas, a à peu prés l'utilité d'une promenade auſſi moderée; car l'une & l'autre aide doucement à la bonne tranſpiration.

Aphoriſmes ajoûtés par l'Auteur.

XXXIV.

La tranſpiration qui eſt

rallentie dans une personne en santé, s'excite par l'exercice.

XXXV.

L'excés du travail endurcit les fibres, d'où vient la vieillesse, qui consiste dans la dureté universelle des fibres ; cette dureté resserrant les pores suffoque la chaleur, & la souplesse qui les rend ouverts fait la longue vie.

XXXVI.

Pour se conserver trés longtems un teint frais & jeune, il faut éviter de suër, ou de transpirer trop par l'excés de chaleur.

Sixie'me Section.

De l'Action venerienne.

Aphorisme I.

LA trop longue abſtinence & le trop grand uſage du ſexe empêchent la tranſpiration ; mais particuliérement l'uſage immoderé.

I I.

Un excés dans l'uſage du ſexe, ſupprime le plus ſouvent un quart de la tranſpiration ordinaire.

I I I.

Les maux qui s'enſuivent

des excés de Venus, ont pour cauſe mediate la tranſpiration empêchée, & pour immediate le vice des coctions.

I V.

On juge que l'uſage du ſexe a été utile, ſi aprés le ſommeil qui l'a ſuivi, on ne reſſent aucune laſſitude, & ſi le corps n'en eſt devenu ni plus lourd, ni plus leger.

V.

Une longue attention à des idées voluptueuſes, rend le corps ou plus peſant ou plus leger, plus peſant ſi l'eſtomac eſt rempli, plus leger ſi l'eſtomac eſt vuide.

VI.

Aprés un commerce immoderé avec une femme trés ardemment aimée, on ne ressent point de lassitude, parce que la joïe & le contentement de l'esprit aident la transpiration du cœur, & en augmentent la force, de sorte que ce qu'il a perdu se repare plus promptement.

VII.

Si les personnes de tempérament amoureux se moderent dans l'usage du sexe, ils s'en trouvent plus legers, parce qu'ils en transpirent mieux.

VIII.

Un excés dans l'uſage du ſexe fait tranſpirer les cruditez, ce qui enſuite refroidit les chairs.

IX.

On reconnoît que les approches du ſexe n'ont pas fait de tort, ſi l'urine eſt auſſi cuite qu'auparavant, le corps alerte, la reſpiration plus libre, & le poids du corps preſque égal; ſuppoſé néanmoins qu'on n'ait rien changé au régime pour la quantité, & la qualité des alimens.

X.

La premiere bleſſure que

cause l'intemperance à l'égard du sexe, est le refroidissement de l'estomac, & ensuite le rallentissement de la transpiration, d'où il arrive souvent des palpitations dans les sourcils & dans les membres, & ensuite dans les parties principales de la vie.

XI.

Le commerce du sexe est plus nuisible en Eté, non à cause que le corps transpire plus; mais parce que la coction étant moindre, ce qui se dissipe se repare plus difficilement.

XII.

Dans l'action venerienne

on tranſpire beaucoup de ce qui eſt crud ; & ſi elle dure long-tems, les cruditez vont du centre à la circonference, il ſe fait des obſtructions & le ventre ſe reſſerre.

XIII.

Plus une jouïſſance eſt deſirée avec paſſion, moins l'excés qu'on y peut commettre eſt nuiſible.

XIV.

Le tort d'un excés de volupté ſe remarque aprés le ſommeil qui a ſuivi; car alors on connoît par la ſtatique que la tranſpiration a été empêchée, que les alimens ſe ſont mal digerez, & que l'eſtomac

a reçû un grand dommage.

XV.

L'approche du ſexe nuit ordinairement à la premiere coction, en rallentiſſant d'abord la tranſpiration, & enſuite en changeant les alimens en un ſuc crud & indigeſte.

XVI.

Jouïr du ſexe ſans l'effuſion virile, cela affoiblit moins : il en eſt de même ſi dans une autre approche le lendemain, on fournit ce que celle de la veille avoit préparé.

XVII.

Ceux qui dans les approches du ſexe, ſe ménagent pour ne pas faire démiſſion s'expoſent à la tumeur des teſticules; car l'humeur virile n'eſt pas tranſpirable.

XVIII.

Aprés l'eſtomac les yeux ſouffrent le plus d'un excés dans l'uſage du ſexe.

XIX.

L'intemperance venerienne bleſſe la vûë, parce qu'elle prive les yeux de quantité de leurs eſprits, ce qui condenſe & reſſerre leurs tuniques, & en rend les pores moins ouverts.

XX.

La tranſpiration étant diminuée, les fibres des tuniques de l'œil ſe condenſent; de-là vient qu'on ne voit que de fort près, & qu'à l'aide des lunettes; car ces verres reſſemblent les raïons des objets en une pointe de cône, qui eſt le point de vuë d'où on les peut diſtinguer.

XXI.

L'uſage immoderé du ſexe diminuë la chaleur naturelle; cette chaleur étant devenuë plus foible, rallentit la tranſpiration, & la tranſpiration diminuée produit les vens & la palpitation.

XXII.

L'usage immoderé du sexe demande peu d'alimens, & qui soient de bon suc.

XXIII.

Les approches du sexe échauffent le foïe & les reins, parce que la chaleur qui y est excitée, se dissipe moins : ils refroidissent au contraire l'estomac, le cerveau & le cœur, parce que les pores y étant plus ouverts, la chaleur qui s'y produit s'exhale entiérement, & avec elle une partie de celle qui y est naturelle.

XXIV.

De-là vient que l'intemperance dans les plaiſirs de Venus, excite la bile dans le foïe, la nephretique dans les reins, les cruditez dans l'eſtomac, le catharre dans le cerveau, & dans le cœur là palpitation & la ſyncope.

XXV.

Après une intemperance venerienne, les alimens qui excitent des vens, comme ſont les huîtres & le mouſt, ſont pernicieux, parce qu'ils empêchent que le corps ne revienne à ſon poids ordinaire.

XXVI.

L'uſage du ſexe eſt plus nuiſible aux perſonnes maigres, parce qu'ils s'échauffent & ſe refroidiſſent davantage.

XXVII.

L'intemperance venerienne rend à l'heure même le corps beaucoup plus leger, quoique dans la ſuite elle empêche la tranſpiration : car c'eſt une action violente du corps & de l'eſprit; du corps puiſque tous les membres en ſont très agités; de l'eſprit, puiſqu'elle diſſipe l'eſprit qui eſt l'agent entre l'ame & le corps, ſçavoir, l'eſprit vital.

XXVIII.

XXVIII.

Si après l'uſage du ſexe le ſommeil eſt fâcheux, l'on a plus diſſipé de l'eſprit vital dans les embraſſemens, que ce ſommeil n'en repare.

XXIX.

Après un uſage immoderé du ſexe; le cœur par le ſommeil ſe remplit de cruditez; ce qui rend le corps languiſſant, empêche la tranſpiration & augmente la peſanteur.

XXX.

L'uſage du ſexe quoique moderé, rend les vieillards plus peſans & plus froids, &

les jeunes gens au contraire plus legers & plus chauds.

XXXI.

Dans les jeunes gens l'usage du sexe fortifie les facultés animales, vitales, & naturelles, il purge l'animale par l'action, & l'excite quand elle est assoupie, il degage la naturelle par l'évacuation du superflu, & anime la vitale par la joïe.

XXXII.

Aprés une intemperance avec le sexe, un repas plus fort que de coûtume causeroit la mort, s'il n'arrivoit pas une corruption des alimens.

XXXIII.

Lors qu'on va joüir du ſexe, il faut manger peu ou point du tout, & quand on va prendre ſon repas, il ne faut joüir du ſexe que moderement ou point du tout.

XXXIV.

Lorſqu'après un excès de joüiſſance on ne ſent point de laſſitude, cela eſt mauvais, & arrive comme dans les Phrenetiques, parce que les eſprits trop échauffés cauſent ſur le champ une ſechereſſe qui roidit les *criſpatures convulſives*, des nerfs & les tendons; mais bien-tôt les eſprits ceſſent de ſe produire

en aſſez grande quantité, & les forces manquent tout à coup.

Aphoriſmes ajoûtés par l'Auteur.

XXXV.

L'uſage du ſexe eſt utile lors que la nature y excite d'elle-même; mais ſi c'eſt l'imagination, il eſt nuiſible, & pour l'eſprit, & pour la memoire.

XXXVI.

Un homme foible augmente de poids par l'uſage du ſexe, parce qu'il en tranſpire moins.

XXXVII.

Un usage immoderé du ſexe empêche la tranſpiration, parce qu'il diminuë les forces ; ainſi le corps devient plus peſant, à moins qu'il n'arrive un cours-de-ventre.

XXXVIII.

Comme un excès dans l'uſage du ſexe échauffe & deſſeche beaucoup, il eſt très nuiſible ; mais ſi la chaleur revient par la tranſpiration inſenſible, & la ſechereſſe par la nourriture, à ſon état naturel, il n'en arrive aucun mal.

XXXIX.

L'agitation du corps dans les mouvemens veneriens, eſt plus nuiſible que l'emiſſion virile; celle-ci ne bleſſe que les viſceres; & l'autre violente tous les nerfs & tous les viſceres.

XL.

L'uſage du ſexe auſſi-tôt après le repas, & étant debout bleſſe également; après le repas il empêche les fonctions des viſceres, étant debout il fatigue les muſcles, & en empêche l'utile tranſpiration.

XLI.

Après s'être exercé le corps le commerce du ſexe eſt nuiſible, il l'eſt moins après le repas, & il eſt le plus ſalubre après le ſommeil.

XLII.

L'uſage du ſexe échauffe le foïe & refroidit l'eſtomac, celui-ci produit des cruditez & le foïe de la bile : de-là vient la bile porracée & les dechiremens d'eſtomac. Le remede eſt une nourriture legere, & une tranſpiration libre.

Septie'me Section.

Des Paſſions de l'Ame.

Aphoriſme I.

Entre les paſſions de l'Ame, la colere & la joïe rendent le corps plus leger, la crainte & la triſteſſe plus peſant; les autres paſſions ſuivant qu'elles participent de celles-là.

II.

La crainte & la triſteſſe font tranſpirer le plus ſubtil; & le plus peſant demeure; mais la joïe & la colere emportent l'un & l'autre.

III.

De-là vient que ceux qui ſont dans la crainte, & le chagrin, contractent aiſément des obſtructions, des duretez ſchirreuſes, & des affections hypocondriaques.

IV.

Ceux qui ſont tranſportés de colere ou de joïe ne reſſentent, en marchant beaucoup, aucune laſſitude, parce qu'ils diſſipent aiſément le groſſier qui doit tranſpirer, ce qui n'arrive pas à ceux qui ſont occupés de chagrin ou de crainte.

V.

Quand le grossier de la transpiration est retenu, il dispose à la tritesse & à la crainte, le subtil au contraire à la joïe & à la colere.

VI.

Rien ne rend la transpiration plus libre que le contentement de l'esprit.

VII.

La tristesse & la crainte peoduisent aisément des duretez dans les parties qui se trouvent chargées d'humeurs.

VIII.

La tristesse & la crainte

empêchent de tranſpirer le groſſier de la matiere tranſpirable, & ce groſſier retenu par quelque cauſe que ce ſoit, produit la triſteſſe & la crainte.

I X.

La triſteſſe qui dure longtems rend les chairs froides ; car elle empêche la diſſipation inſenſible de la partie groſſiere, & froide de la matiere tranſpirable.

X.

C'eſt pourquoi la fiévre qui ſurvient à une longue triſteſſe, cauſe des ſueurs froides qui preſagent le plus ſouvent la mort.

XI.

L'acrimonie de l'humeur tranſpirable retenuë par la crainte, ne ſe diſſipe jamais mieux que par la joïe. Car celle-ci inſinuë dans les fibres de nouveaux ſucs temperés, & bien-tôt le poids ſuperflu & l'humeur aigrie ſe diſſipent.

XII.

La colere & l'eſperance banniſſent la crainte & la joïe, chaſſent la triſteſſe; car une paſſion ne ſe combat point par des medecines; mais ſe détruit par une paſſion contraire: car les contraires ſe trouvent dans le même genre.

XIII.

Il n'eſt pas impoſſible que ce qui eſt retenu de la tranſpiration des melancoliques, ſoit tout enſemble froid, & acre ou chaud; car tel eſt le foïe des hydropiques qui ont la fiévre; il eſt froid par rapport à la chaleur naturelle, & chaud par rapport à la chaleur étrangere.

XIV.

Les maladies qui viennent de melancolie, ou d'un air trop groſſier, ſont ſemblables, en ce qu'elles ont pour cauſe immediate le groſſier, qui

a manqué de tranſpirer ; car la triſteſſe l'en empêche intérieurement, & l'air épais fait extérieurement la même choſe.

X V.

Ceux qui vont ſe coucher étant triſtes, tranſpirent moins la nuit, & leur corps demeure le lendemain plus peſant qu'à l'ordinaire.

X V I.

Si au milieu de la triſteſſe on s'arrête à des idées veneriennes, le groſſier des excremens tranſpirables demeure, & devient encore plus épais & plus froid par la diſſipation du ſubtil : que ſi cette

humeur grossiere se réunit, elle cause un froid insurmontable dans la tête, & une palpitation très opiniâtre dans le cœur ou dans les autres membres.

XVII.

Il y a deux moïens de surmonter la melancolie, l'un de degager la transpiration, l'autre d'entretenir l'esprit dans des idées qui le réjoüissent.

XVIII.

Si après la tristesse on se trouve plus leger qu'après la joïe, cela arrive nécessairement ou pour avoir pris moins d'alimens, ou parce qu'ils étoient plus foibles à transpirer.

XIX.

La joïe de quelque cauſe qu'elle vienne, ouvre les pores, & fait tranſpirer abondamment.

XX.

Si l'on paſſe tout d'un coup de la colere à la joïe ou de la joïe à la colere, & qu'on obſerve le regime ordinaire de vivre, le corps ſera moins peſant le lendemain, que ſi la colere ou la joïe ſeule avoit continué.

XXI.

Comme une très petite emiſſion de ſemence diſſipe une grande volupté, il n'y a de même

même pas de passion si forte, que quelque évacuation d'humeur transpirable ne puisse & moderer & calmer.

XXII.

La crainte & la tristesse, comme la Statique nous l'apprend, se dissipent en même tems que le plus grossier de la matiere transpirable, la colere & la joïe, avec la portion la plus subtile.

XXIII.

Lors qu'on se sent joyeux sans sujet, cela vient d'une transpiration plus libre, & le corps se trouve diminué de poids le lendemain.

XXIV.

Une joïe moderée ne fait exhaler que le superflu, la joïe excessive dissipe encore l'utile.

XXV.

La joïe temperée est bonne pour toutes les coctions; car la nature remplit bien mieux ses fonctions, lorsqu'elle est degagée du superflu.

XXVI.

Une joïe inopinée est plus nuisible qu'une joïe imprevuë ne peut l'être; car la joïe imprevûë n'excite pas seulement la transpiration des excremens de la troisiéme co-

ction ; mais mêmes des eſprits vitaux ; au lieu que la joïe qui eſt étenduë n'emporte que le ſuperflu.

XXVII.

La joïe & la colore diſſipent le peſant & le ſubtil tranſpirables, la triſteſſe & la crainte ne laiſſent échaper que le ſubtil, & retiennent le peſant.

XXVIII.

Une joïe qui continuë pluſieurs jours, empêche le ſommeil & abbat les forces.

XXIX.

Lors qu'après une joïe moderée on ſe ſent plus leger,

la cauſe principale n'eſt pas la tranſpiration de tout le corps ; mais celle du cœur & du cerveau, d'où ce qui s'exhale a peu de maſſe & beaucoup d'effet.

XXX.

Les alimens qui debouchent la tranſpiration produiſent la joïe, & ceux qui l'arrêtent cauſent la triſteſſe.

XXXI.

Le perſil & les autres aperitifs excitent la joïe, les legumes, les chairs graſſes & les autres incraſſans, & qui rempliſſent promptement tous les vuides des pores, cauſent la triſteſſe.

XXXII.

Hippocrate dit avec raiſon, que les paſſions de l'ame deviennent mauvaiſes, quand les cellules des pores ſe vuident, & ſe rempliſſent trop impetueuſement.

XXXIII.

Un exercice violent eſt très nuiſible aux coleriques, parce que leurs pores ſe vuident très vîte, & ſe rempliſſent de même, d'où vient qu'Hippocrate défend les frictions & la courſe aux bilieux.

XXXIV.

Quand le corps & l'eſprit

ſont en repos, les pores ne ſe vuident pas, & il ne ſe produit point de mauvaiſe paſſion.

XXXV.

Le corps qui repoſe tranſpire plus, & diminuë plus de poids, ſi l'eſprit eſt fort agité, que ſi le corps s'exerçoit à une violente courſe, l'eſprit demeurant tranquille.

XXXVI.

Les changemens qui arrivent au corps, ont un effet plus durable ſur l'eſprit que ſur le corps même.

XXXVII.

Les paſſions de l'ame ont

un ſujet interne qui meut plûtôt qu'il n'eſt mû ; parce que, comme la ſemence, il a peu de maſſe & beaucoup de vertu, & ſa détermination differente eſt la régle de la tranſpiration, & l'origine de la peſanteur ou de la legereté du corps.

XXXVIII.

Lors qu'on tranſpire plus qu'à l'ordinaire, non pas par le mouvement du corps ; mais par la violente agitation de l'eſprit, il eſt plus difficile de rétablir la juſte & ſalubre tranſpiration.

XXXIX.

Une paſſion immoderée de

l'ame, eſt plus nuiſible qu'un excès d'exercice du corps.

XL.

Le corps languiroit & ſe détruiroit manque d'action, ſans le mouvement de l'eſprit; mais l'eſprit ſe ſuffit à lui-même.

XLI.

Le mouvement violent de l'eſprit differe d'un pareil mouvement du corps, en ce que celui-ci ceſſe par le repos & le ſommeil, & que l'autre continuë dans le repos & le ſommeil même.

XLII.

Ceux qui ont une grande

paſſion de gagner aux jeu ne doivent pas jouër, parce que s'ils gagnent toûjours, la joïe les empêchera de dormir & de repoſer la nuit, & leur fera tranſpirer inſenſiblement les ſucs cuits & utiles, qui les ſoûtiennent en ſanté.

XLIII.

Une victoire moderée eſt plus utile pour la ſanté, qu'une victoire éclatante.

XLIV.

L'application d'eſprit ſe ſoûtient plus long-tems par le changement d'affections, que ſans affection ou ſans cette varieté d'affections; car la tranſpiration eſt par ce

moïen plus moderée & plus ſalubre.

XLV.

L'application d'eſprit ſans aucune affection qui intereſſe, peut durer à grand peine une heure, avec une ſeule affection à peine quatre heures, avec la diverſité des paſſions, comme dans les jeux de hazard, où tantôt le gain réjouït, & tantôt la perte attriſte, cette application peut continuer le jour & la nuit.

XLVI.

Dans quelque application d'eſprit que ce ſoit, une triſteſſe continuelle détruit la bonne diſpoſition du cœur,

& un excès de joïe empêche le ſommeil ; car tout excès eſt ennemi de la nature.

XLVII.

Ceux qui tantôt ſont joïeux tantôt triſtes, bien-tôt coleres, & bien-tôt timides, ont une tranſpiration plus favorable, que ceux qui ne ſont agités que par une paſſion quelque bonne & agreable qu'elle ſoit.

XLVIII.

La joïe rend plus libres les mouvemens de contraction & de dilatation du cœur, la triſteſſe & la crainte les contraint & les gêne.

FIN.

APPROBATION.

De Monsieur Andry, Conseiller. Lecteur & Professeur Royal, Docteur Regent de la Faculté de Medecine de Paris, & Censeur Roïal des Livres.

J'Ai lû par ordre de Monseigneur le Garde des Sceaux, ces Manuscrits intitulez *Formules de Medecine, les Clefs de la Philosophie Spagirique, & la Medecine statique de Sanctorius*, lesquels trois titres sont écrits de suite au premier feüillet, numeroté 1310. Je n'y ai rien trouvé qui en puisse empêcher l'impression. Fait à Paris ce 12. Fevrier mil sept cens vingt. ANDRY.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS par la grace de Dieu, Roy de France & de Navarre : A nos amez & feaux Conseillers, les Gens tenans nos Cours de Parlement, Maîstres des Requêstes ordinaires de nôtre Hôtel, Grand-Conseil, Prevôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils & au-

tres nos Justiciers qu'il appartiendra : Salut. Nôtre bien amé CLAUDE JOMBERT Libraire à Paris, Nous ayant fait remontrer qu'il luy auroit été mis en main un Ouvrage, qui a pour titre, *Formules de Medecine, les Clefs de la Philosophie Spagirique, & la Medecine statique de Sanctorius*, qu'il souhaiteroit faire imprimer & donner au Public, s'il Nous plaisoit luy accorder nos Lettres de Privilege sur ce necessaires : A CES CAUSES, voulant favorablement traiter ledit Exposant : Nous lui avons permis & permettons par ces Présentes de faire imprimer lesdits Livres ci-dessus specifiés en tel Volume, forme, marge, caractere, conjointement ou separement, & autant de fois que bon luy semblera, & de les vendre, faire vendre, & débiter par tout nôtre Royaume pendant le temps de cinq années consecutives, à compter du jour de la datte desdites Presentes. Faisons défenses à toutes sortes de personnes de quelque qualité & condition qu'elles soient d'en introduire d'impression étrangere dans aucun lieu de nôtre obéissance, comme aussi à tous Imprimeurs & Libraires, & autres d'imprimer, faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter, ni contrefaire lesdits Livres ci-dessus expliqués en tout ni en partie, ni d'en faire aucuns extraits, sous quelque prétexte que

ce soit d'augmentation, correction, changement de titre ou autrement, sans la permission expresse & par écrit dudit Exposant, ou de ceux qui auront droit de luy, à peine de confiscation des Exemplaires contrefaits, de trois mille livres d'amende contre chacun des contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, l'autre tiers audit Exposant, & de tous dépens, dommages & interêts; à la charge que ces Presentes seront enregistrées tout au long sur le Registre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, & ce dans trois mois de la datte d'icelles, que l'impression de ce Livre sera faite dans nôtre Royaume & non ailleurs, en bon papier & en beaux caracteres, conformément aux Reglemens de la Librairie; & qu'avant que de l'exposer en vente, le Manuscrit ou imprimé qui auront servi de copie à l'impression desdits Livres, seront remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, és mains de nôtre tres-cher & féal Chevalier, Garde des Sceaux de France, le sieur de VOYER DE PAULMY, Marquis D'ARGENSON, GRAND-CROIX, Chancelier Garde des Sceaux de nôtre Ordre militaire de S. Loüis, & qu'il en sera ensuite remis deux Exemplaires dans nôtre Bibliotheque publique, un dans celle de nôtre Château du Louvre,

& un dans celle de nôtredit très cher & féal Chevalier Garde des Sceaux de France le sieur de VOYER DE PAULMY Marquis D'ARGENSON, GRAND CROIX, Chancelier & Garde des Sceaux de France, de nôtre Ordre militaire de S. Loüis; le tout à peine de nullité des Présentes. Du contenu desquelles vous mandons & enjoignons de faire joüir l'Exposant ou ses ayans cause, pleinement & paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait aucun trouble ou empêchement : Voulons que la copie desdites Présentes, qui sera imprimée tout au long au commencement ou à la fin desdits Livres, soit tenuë pour dûëment signifiée, & qu'aux copies collationnées par l'un de nos amez & féaux Conseillers & Secretaires, foi soit ajoûtée comme à l'Original : Commandons au premier nôtre Huissier ou Sergent de faire pour l'execution d'icelles tous actes requis & necessaires, sans demander autre permission, & nonobstant Clameur de Haro, Charte Normande, & Lettres à ce contraires : CAR tel est nôtre plaisir. DONNÉ à Paris le huitiéme jour du mois de Mars, l'an de grace mil sept cent vingt, & de nôtre

Regne le cinquiéme. Par le Roy en son Conseil.

NOBLET.

Registré sur le Registre IV. de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, page 573. Numero 613 conformément aux Réglemens, & notamment à l'Arrest du Conseil du 13. Aoust 1703. A Paris le 12. Mars 1710.

G. MARTIN, *Adjoint du Syndic.*





